

Робб Вулф



ПАЛЕО ДИЕТА

ЖИВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Жиры против углеводов ●

Интервальные тренировки ●

Образ жизни — палео ●



 ПИТЕР®

ПОХУДЕЙ!




VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Annotation

Есть ли способ избежать рака, диабета, заболеваний сердца, болезней Паркинсона и Альцгеймера? Каков оптимальный способ улучшить физическую форму и надолго остаться молодым? Какой тип питания является самым естественным для человека? Робб Вулф, исследователь-биохимик, один из самых востребованных тренеров по здоровому питанию, отвечает на эти вопросы в своей новой книге «Палеодиета – живое питание для здоровья». Книга содержит самые последние результаты исследований

в области генетики, биохимии и антропологии. На их основе автор создал эффективный метод укрепления здоровья и сохранения молодости. Вы узнаете, как питание, несложные упражнения и небольшие перемены в образе жизни могут радикально изменить ваши внешность и здоровье к лучшему!

- [Робб Вулф](#)

-

- [Благодарности](#)

- [Предисловие](#)

- [Введение](#)

- [Глава 1. Моя история, ваша история, наша история \(отвратительно, но так оно](#)

и есть)

-
- Кухонная утварь,
вегетарианство и
глупое бунтарство
- Академия: забудь
надежду всяк, кто
здесь учится
- Слушай свой
внутренний голос
- Новое – это хорошо
забытое старое
- Свидетельства
- Их история становится
вашей историей
- Знание – сила
- Глава 2. Мы – охотники и
собиратели, или Вы можете

вытащить парня из
ресторана, но не можете
вытащить ресторан из
парня



■ Стоп! Заведению пора
открываться!

■ Вы становитесь
жирными от жира, не
так ли?

■ Не сбивайте меня с
толку правдой

■ Сельское хозяйство:
торопитесь делать
запасы!

Неограниченный
потенциал роста!
Работа рядом с домом!

- Продолжение истории
- Глава 3. Знание – сила, но ее недостаточно для того, чтобы заработал фен
 -
 - Все дороги ведут в...
 - Экскурсия по пищеварительному тракту (453 простых шага)
 - Гормоны: для пищеварения и удовольствия, или Вы меня сейчас слышите?
- Глава 4. Пищеварение: здесь происходит самое важное



- Желудок: соляная кислота, пепсин и париетальные клетки
- Тонкий кишечник: ферменты поджелудочной железы и желчь
- Моя печень! Моя печень!
- Сыт, недокормлен и ужасен
- Вся система теряет
- Поздние продукты гликирования: да, все становится хуже!
- Глава 5. Сопротивление бесполезно



- Реквием по мечте
- Глава 6. Зерновые и проблемы в кишечнике
 -
 - Так какого черта мы творим?
 - На хлебе не выживешь!
 - Анатомическое строение зерна
 - Одну ягодку мне, другую тебе
 - Брат от другой матери — молекулярная мимикрия
 - Что, опять пищеварение?
 - Полный желчи
 - Спасибо, можно

добавки?

■ Но я не болен

■ Но я люблю хлеб и пасту!

■ Но, но, но!

○ Глава 7. Жиры.
Присаживайтесь, это может
занять какое-то время

■

■ Замешательство по
поводу жиров

■ Ансель Кис и комиссия
Мак-Говерна

■ Идею не съешь

■ Если встретишь
парадокс

■ Жиры! Что в них
хорошего?

- Какие жиры за что отвечают?
- Насыщенные жиры: подведите черту, пожалуйста
- Дайте мне три!
- А мне дайте шесть!
- Блин с жирной начинкой
- Глава 8. Стресс и кортизол, или Почему эта книга должна быть озаглавлена «Спи, дурачок!»
 -
 - Когда-то давным-давно
 - Современная жизнь — достаточно ли сна?
 - Кортизол

- Поверьте мне на слово!
- Знаете... все связано между собой. И с подушкой
- Я выделяю время на сон
- Но, Робб, я просто хочу хорошо выглядеть!
- Поговорим о Чарли
- Проанализируем ситуацию Чарли
- Проверка Numero Dos
- Поспи, глупенький
- Активность
- Мне нравится ночная жизнь. Хочу плясать!
- Еда эпохи неолита
- Ты владеешь вещами

или вещи владеют
тобой?

■ А как же я?

○ Глава 9. Фитнес предков

■

■ Микро-мини-я

■ Говорящие за тех, кого
больше нет

■ Смешанная тренировка
в палеостиле

■ Мускулы и гормоны

■ Кардио!

■ В чем польза

■ Программа на всю
жизнь: понемногу
долго. Это ваше
спасение

■ Модификация

программы: небольшое разнообразие только в помощь

- Внимание гантелям!

Программа для здоровых новичков

- Приступаем к программе для здоровых новичков

- Эй, Робб!

- Глава 10. Выполнение палеопрограммы. В этом нет ничего трудного



- А мы все говорим: «Дайте „палео“ шанс»

- Вперед за покупками!

- Хорошо, так что же

все-таки мне есть?

- Робб, ты негодяй! Я даже не знаю, с чего мне начать!

- Ну, Р-о-о-б-б, а откуда я буду брать витамины? И как мне ходить в туалет, если в пище не будет клетчатки?

- Глава 11. Как фиксировать ваши достижения

-

- Фотографии

- Измеряйте себя рулеткой

- Анализы крови

- Донни Донателли

- Как часто делать

анализ крови?

- Что, если ничего не получается?
- А что, если все немного по-другому?

○ Глава 12. Месячный план питания

-
- Неделя первая
- Неделя вторая
- Неделя третья
- Неделя четвертая

○ Глава 13. Добавки

-
- Витамин D
- H1N1 и витамин D
- Жирные кислоты
омега-3

- Магний
- Стимуляторы
пищеварения
- Протеазы, липазы и
амилазы
- Пробиотики
- Сахаромицеты
Булларди
(Saccharomyces
boulardii)
- Йод
- Тиоктовая кислота
(альфа-липоевая
кислота) + N-ацетил-L
карнитин

- Эпилог

- notes

- 1

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



Робб Вулф

Палеодиета – живое питание для здоровья

© ООО Издательство «Питер»,
2014

Благодарности

Уверен, что кого-нибудь поблагодарить все-таки забуду, поскольку обязан стольким людям — не только за помощь в осуществлении этого проекта, но также за работу в гимнастическом зале, семинары и прочее. Ну, начну!

Прежде всего хочу сказать спасибо Энди Диасу — моему замечательному соавтору подкаста [\[1\]](#) «Палеолитическая программа», человеку, который дал мне пинка, чтобы я прекратил говорить об этой книге, а взял и написал ее.

Огромная благодарность доктору Мату Лалонде. Мат здорово помог с научной редактурой книги, значительно улучшив конечный продукт. Спасибо, Мат.

А эти ребята помогли мне в научных и технических изысканиях, пролистав множество специализированных журналов и справочников: Педро Бастос, Эми Кабрал и Брэд Хиракава.

Большое спасибо Иаиль Грауэр (моей «мечтательной хиппи»), которая также помогала мне с редактированием и техническими вопросами.

Большое спасибо тем, кто помогал делать обложку: Джону

Велборну, Джоуи Хименесу, Дайане Санфилипо и Лу Марзу. Мы исправляли обложку десятки раз и нашли несколько действительно интересных вариантов. Джон и Джоуи проделали массу работы в начале, а Дайана закончила этот сложный проект. Также благодарю работников издательств *Татл Паблишинг* и *Барнс & Нобл*, предлагавших мне пойти на дополнительные затраты, о которых я часто и слышать не хотел. Я действительно благодарен всем этим людям за помощь.

Спасибо Майку Сент-Джону. Брат, ты один из лучших моих учеников и мой вдохновитель. Когда-

нибудь я стану «худым Сент-Джоном».

Спасибо моему наставнику, профессору Лорену Кордейну. Я делаю то, что я делаю, потому что вы делали то, что делали. Всех моих слов будет недостаточно, чтобы отблагодарить вас за то, что вы сделали для меня, за ваши советы и дружбу.

Спасибо моему редактору Эрику Краусу. Не только за то, что он взялся за этот проект, но и за то, что сделал его таким же важным для себя, каким он был для меня. Я никогда бы не закончил книгу без вашей помощи.

Спасибо Глену Кордозе за дружбу и за то, что он воодушевил

меня отнести книгу в
издательство *Виктори Белт*, за
помощь в дальнейшем ее
продвижении на рынке.

Благодарю Дейва Вернера,
Нэнси Минен, Майкла Разерфорда
Греа, Эми Эверетт и Криса Соммера.
Все вы были рядом со мной в самое
трудное время моей жизни, и ваша
дружба не ослабевала. Эта книга не
была бы закончена и моя жизнь не
была бы такой, какой она стала, без
вас, ребята.

Благодарю профессора Артура
де Вани за те сведения о жизни
наших предков, которые он помог
мне получить.

Спасибо всем работникам

нашего фитнес-центра *NorCal Strength & Conditioning*. Последние два года я провел в разъездах, а вы, ребята, росли сами и развивали наш центр.

Спасибо сотням и тысячам людей, которых я встречал на своих семинарах, с кем разговаривал посредством своего блога и подкаста. В этой книге фактически изложена *ваша* история. Без вашей поддержки и участия я был бы похож на аптекаря с секундомером.

Спасибо Скотти Хагнасу за дружбу, участие в мозговых штурмах и отличные рецепты, которые он подготовил для этой книги.

Огромнейшее гарганто

(спасибо) Крейгу «Чопсу» Зелинскому. Без его фантастической компьютерной сноровки у меня не было бы ни блога, ни подкаста, ни этой книги. В честь Крейга, пожалуйста, прочитайте эту книгу с сильным шотландским акцентом.

И наконец, спасибо моей жене, Ники Вайолетти. Я до сих пор не пойму, каким образом мне удалось заставить тебя выйти за меня замуж, но за каждый день, который мы проводим вместе, я тихо благодарю Господа. Без тебя эта книга никогда бы не возникла, а в моей жизни не хватало бы любви, радости и приключений. Ты – моя девочка.

Предисловие

Никогда не думал, что буду громко смеяться, читая книгу о палеолитическом питании, аутоиммунных реакциях и липидном метаболизме, но именно это и случилось, когда я рецензировал эту работу. Поскольку Робб был моим учеником, мне было особенно приятно наблюдать прогресс, достигнутый им не только в адаптации палеорациона для нужд собственного здоровья, но и то, как он превратил борьбу со своими страданиями в страсть, позволившую ему донести идею, способную

изменить человеческую жизнь, до сознания многих.

Кому полезно прочесть эту книгу? Буквально *каждому*. Книга написана живо, оптимистично и увлекательно, хотя в ней много научных сведений и подробно изложены основы палеолитического рациона. Робб хорошо потрудился, соединив вместе различные дисциплины в этой доступной, занимательной и, самое главное, полезной работе. Книга – проявление настоящего таланта. Вы полюбите ее!

В книге вы прочтаете о замечательном здоровье наших предков, живших в эпоху палеолита, и о том, как оно менялось при

переходе к земледелию и рациону питания, в котором начал доминировать «обоюдоострый меч» человечества – злаки. Вы узнаете, что потребляемая нами пища воздействует на гормональную систему нашего организма и может как укрепить здоровье, так и привести к большому количеству проблем, обусловленных изменением уровнем инсулина, в том числе к сахарному диабету второго типа, сердечно-сосудистым заболеваниям, болезни Альцгеймера, различным видам онкологических заболеваний. Но Роббу этого мало, он рассказывает нам не только о том, что злаки создают базу для возникновения

аутоиммунных болезней, но и том, как они могут подорвать наше здоровье, усиливая воспалительные процессы в организме. Вы многое узнаете о жирах, о том, насколько изменилось количество и соотношение различных жиров с того момента, как образовался геном охотников-собирателей, и о том, как это отражается на нашем здоровье.

Возможно, наиболее информативные и шокирующие разделы книги рассказывают о гормоне стресса кортизоле. Если у вас будет такая же реакция, как у меня, то вы серьезно пересмотрите свой подход ко сну и другим вещам, которые мы в состоянии изменить.

Даже если вы никогда ранее не занимались физическими упражнениями, вы оцените главу «Фитнес предков» как информативную, полезную и мотивирующую. Вы поймете важность физических упражнений в поддержании здоровья вашего организма и качества жизни. Робб заканчивает свою книгу главами, касающимися практических моментов палеорациона: как делать покупки, как кормить детей, как составить тридцатидневный план питания и организовать наглядную систему контроля ваших достижений, включающую в себя рекомендованные анализы крови и

расшифровку их результатов.

Определенный успех, которого мне посчастливилось достигнуть, является результатом моих исследований в области палеолитического питания. В книге «Палеодиета – живое питание для здоровья» есть часть и моего успеха. Факты, предоставляемые автором, изменят ваши взгляды на многие вещи и помогут улучшить состояние здоровья и качество жизни.

*Профессор
Университета
штата Колорадо,
автор книг
«Палеодиета» и*

*«Палеодиета для
спортсменов»
Лорен Кордейн*

Введение

Я хочу, чтобы вы немного поиграли в наблюдателя. Отправляйтесь в какое-нибудь оживленное место и внимательно посмотрите на людей, но так, конечно, чтобы не пугать их, как это делал герой известных комиксов Честер-приставала. Попробуйте ответить на вопросы: «Многие ли из них выглядят здоровыми? Энергичными, подвижными, стройными, спортивными? Все? Некоторые? Никто?»

Я живу в городе Чико в штате Калифорния. Город известен двумя

вещами: нашей пивоварней *Сьерра-Невада* и тем, что журнал «Плейбой» назвал наш университет «самым тусовочным учебным заведением страны» в 1987 году. Многие жители города следят за собой и выглядят моложе своих лет. Но когда я играю в наблюдателя, стараясь ответить на вопрос: «Сколько людей выглядит здоровыми?», я замечаю, что таковых совсем не много. У детей пухлые щечки, у подростков – пустые глаза и ожирение. А пожилые люди, вместо того чтобы наслаждаться активными золотыми годами, передвигаются с помощью «ходунков» и инвалидных колясок. Вы пожмете плечами и подумаете: *«Что здесь такого? Это*

нормально». Слово «нормально» здесь употреблено ошибочно вместо слова «обычно». На мой взгляд, такая ситуация не является ни правильной, ни нормальной.

Есть притча, рассказывающая об изменениях в окружающей среде. Лягушка живет в воде комнатной температуры, ведет свой нормальный лягушачий образ жизни. Но вот однажды температура воды начала подниматься, но поднималась она очень постепенно, так что

лягушка этого не замечала.
Так она плавала, плавала и
сварилась заживо.

Я вовсе не уверен, что сценарий нашей жизни будет таким (я, конечно, надеюсь, что наш друг лягушонок Кермит из Маппет-шоу заметит, что приятная водичка превращается в суп с раками), но аналогия весьма сильная, и она представляет современный мир в мрачном виде. Как общество мы настолько больны, слабы и разбиты, что принимаем *ненормальное* за нормальное. Мы понимаем, что наши дети слишком жирны, чтобы играть, но виним в этом гены. Мы не

понимаем того, что в супе плещется
не лягушка, а мы сами, и
температура, несомненно,
поднимается.

Глава 1. Моя история, ваша история, наша история (отвратительно, но так оно и есть)

Эта книга могла бы спасти вашу жизнь, нет, не так, как спасательный круг, а дав вам нужную информацию. Возможно, вы обратили внимание, что в заголовке стоит «живое питание для здоровья», но она о большем. В ней рассказано об

истории столь же старой, как и само человечество. Я понимаю, что рассказывать такие истории – значит брать на себя большую ответственность. Поэтому вы можете не верить всему тому, о чем я собираюсь с вами поговорить. И поскольку наше знакомство пока еще короче параграфа, позвольте мне немного рассказать о себе и предложить вам что-нибудь выпить.

Я вырос в Реддинге, штат Калифорния. Этот средний по размерам город расположен на федеральной трассе номер пять, в трех часах езды к югу от границы штата Орегон. Теперь, когда вы узнали, что я парень из Северной

Калифорнии, то сразу подумали, что речь пойдет о клеймении коров, автогонках NASCAR и о бочковом пиве. Да, я оттуда, и уж, конечно, мог бы завернуть вам не одну историю о забавах наших парней. Поверьте, эти истории были бы круче тех, о которых рассказывают в передачах «Шоу Джерри Спрингера». Но эта книга не для *таких* историй. Эта история сына неплохих, но, к несчастью, постоянно болевших родителей. Мать и отец курили, несмотря на больное сердце и кучу других недугов. С самого раннего детства я слышал о таких «веселых» штуках, как удаление желчного пузыря, высокий уровень

триглицеридов, кардиостимулятор, астма, эмфизема и артрит. С самого раннего детства мою жизнь отравляла смесь разговоров о болезнях, посещении врача и лекарствах. И не то чтобы все это происходило каждую минуту нашей жизни. Но, оглядываясь сегодня назад, я понимаю, что беспокойность состоянием здоровья превратилась в фоновую музыку жизни нашей семьи.

Кроме того что мои родители страдали от болезней (а может быть, по их причине), они относились ко всему пораженчески. Я помню один такой «бодрящий» разговор с мамой:

Я: Как ты думаешь, что будет,

когда тебе стукнет сто лет?

Мама: Боже милостивый!
Надеюсь, я не проживу так долго!

Я: Почему? (Слово, определявшее мой карьерный рост, но и часто опускавшее меня в кипяток.)

Мама: Если ты такой старый, то БОЛЬ настолько сильна, что ты не можешь двигаться. А это жалкое зрелище.

Мама стремилась быть лучом света. Почти всегда.

Даже в самом раннем возрасте, даже несмотря на решительно нездоровую атмосферу, окружавшую меня, я догадывался: то, что мы едим, и то, как мы живем, влияет на

наше здоровье, благосостояние и долголетие. Это внутреннее ощущение вкупе со слабым здоровьем моих родителей пробудили во мне интерес к питанию и занятиям физической культурой. Я подозревал, что при разумном выборе продуктов питания никому не нужно будет страдать от сердечных заболеваний и других немощей. Вооруженный этой идеей, я был полон решимости **избежать участи** моих родителей.

Кроме того что я проявлял интерес к проблемам здоровья и питания, я почти фанатично участвовал во всех видах спорта, любимых детьми: играл в футбол,

занимался борьбой и карате. Те, кто знают меня, могут это подтвердить. Я читал о питании и спортивных тренировках все, что мог найти, будь то книги, журналы или старые пособия по бодибилдингу. Такой страстный интерес в конечном итоге привел к победе на чемпионате штата по тяжелой атлетике среди юниоров и рекорду в любительском кикбоксинге с результатом 6 : 0.

Мне следовало бы постыдиться признаваться в этом, но какой бы сильной ни была моя любовь к спорту, она всегда была на втором месте после моей любви к учебе. В средней школе я принимал участие в научных олимпиадах на уровне штата

(на самом деле я делал это из-за девочек, честное слово). Поступив в университет, я испытал себя в нескольких научных направлениях: от прикладных наук до физики и молекулярной биологии, но окончил его со степенью бакалавра биохимии и с желанием продолжить обучение в медицинской школе.

Во всем этом не было бы ничего примечательного, если бы не тот факт, что во мне пробудились настоящий бунтарь и сильная тяга к контркультуре. По иронии судьбы эта «темная сторона» моей личности привела к тому, что я отказался от здорового образа жизни и чуть не погубил себя. Понимаете, я стал

сильно интересоваться немýтыми
девушками-хиппи и вегетарианством.

Кухонная утварь, вегетарианство и глупое бунтарство

Думаю, что я мало чем отличался от других юнцов, что протестовали против родительских ценностей или норм общества и клеймили все подряд. Я полагал, что все американское – отвратительно, а все, связанное с бизнесом, несет зло. Ну вот такой типичный юношеский идиотизм. Почти в то же самое время, пребывая в иллюзиях, я почерпнул немало вредной информации, чуть было не лишился разума и не потерял здоровье.

Неверная информация базировалась на утверждении, что вегетарианство не только полезнее для здоровья, чем «грязная» привычка приема в пищу «токсичного мяса», но и превосходит мясоедение в моральном плане. Это определенно повлияло на мои склонности в питании.

Вы, вероятно, спросите: «Как он мог позволить такому случиться?» И еще: «Какое отношение эта история имеет к спасению *моей* жизни?» Подождите, пожалуйста, я перейду к вопросам спасения жизни через минуту. Ну а пока должен признаться, что своей склонностью к вегетарианству я «обязан» девушкам-

хиппи, которые хотели быть вегетарианками и выглядеть «чувственными». Ну, скажем, «чувственными» в депрессивно-мизантропической манере, что неудивительно при образе жизни, подразумевающим большую степень вероятности перелома бедра в результате падения. Я поменял свою решетку для жарения мяса на рисоварку и скороварку. В качестве бонуса мне достался добрый десяток проблем медицинского характера.

Мой набег на вегетарианство начался довольно невинным образом: огромные кастрюли сваренного на пару риса, черные бобы в скороварке, домашний хумус

и множество блюд из жареного тофу с овощами. Я неплохо готовлю, поэтому сделать что-то вкусное из этой вегетарианской «жрачки» было делом совсем не трудным. Проблема заключалась в том, что, съев пищу, содержащую рекомендованные правительством «комплексные углеводы», я начинал ощущать зверский голод уже через срок пять минут или час после еды. К тому же у меня развилась неудержимая тяга к сладкому, с которой мне приходилось все время бороться. Мой живот был постоянно раздут, у меня появились проблемы с пищеварением. Сказать по правде, мое пищеварение шалило и раньше, к тому же у меня всегда

был неустойчивый уровень сахара в крови. Просто я не обращал на это внимания, поскольку рос в доме, где болезненное состояние считалось нормой.

Интересно, что с переходом на вегетарианский рацион питания проблемы со здоровьем стали *усугубляться*. Я внимательно читал все, что мог найти о вегетарианском питании и альтернативной медицине. Я ходил на консультации к самым известным специалистам в области макробиотики и советовался с «экспертами» по вегетарианству. После глубокого анализа я пришел к выводу, что у меня детоксикация

(квазимифическое состояние, при котором организм освобождается от накопленных им токсинов).

Итак, я был вегетарианцем и избавлялся от токсинов. Все это длилось несколько лет.

В Институте макробиотики меня уверили в том, что я «на правильном пути» и мне нужно «стараться еще сильнее». Я стал ходить на семинары по йоге. Вегетарианство на этих семинарах было особой темой. Мои проблемы объяснялись «слабостью моего сознания» и неспособностью к развитию! С наступлением зрелого возраста, двадцати шести лет, я приобрел высокое давление (140/95),

большое содержание триглицеридов в крови (более 300) и высокий уровень «плохого» холестерина.

Врачи в университетской поликлинике сообщили мне, что очень скоро мне понадобятся медикаменты для лечения гипертонии. Мой план, направленный на то, чтобы избежать участи моих родителей, проваливался. С неважным самочувствием и расстроенными чувствами я написал заявление о приеме в школу альтернативной медицины. И был принят. Мне казалось, что, в конце концов, с помощью знаний, полученных в таком «просвещенном» заведении, я

смогу решить проблемы моего здоровья. И я не только смогу избежать судьбы своих родителей, но и помогу другим людям найти правильную дорогу к здоровью через вегетарианство.

Академия: забудь надежду всяк, кто здесь учится

Время, проведенное в натуропатической школе, закончилось для меня катастрофой. И не потому, что программа была плоха по своей сути, а скорее потому, что я был *действительно* болен. Мое высокое кровяное давление и дурное пищеварение были ничем в сравнении с почти выводящим из строя приступом депрессии, заставлявшим меня навязчиво думать о смерти каждый момент моего бодрствования. Проблемы с желудком усугублялись и начали

действительно пугать меня. Я посетил нескольких врачей, включая натуропатов, аллопатов и акупунктуристов. Каждый из них начинал осмотр меня с глубокой пальпации моего живота. Но в тот период даже слабое надавливание на желудок вызывало у меня настолько острую боль, что я чуть не спрыгивал со стола.

Врач-аллопат определил, что у меня синдром раздраженного кишечника и колит. Он сказал, что мне, возможно, придется делать резекцию кишок. Натуропат предположил, что у меня все еще продолжалась детоксикация. Самым полезным был визит к

акапунктуристу, который назвал меня «сплошным недоразумением». В то же время и я, и те, кто заботился о моем здоровье, считали, что мое питание было почти безупречным: цельнозерновые продукты, большое количество бобовых, тофу для белка, изобилие свежих овощей. В чем бы ни заключалась моя проблема со здоровьем, вряд ли ее причиной была еда! Принимая во внимание мое тяжелое состояние — изнуряющую депрессию, колит, высокое кровяное давление, высокие триглицериды, бессонницу и почти постоянную боль во всем теле, — эскулапы пришли к выводу, что если бы я не питался так «хорошо», то, скорее

всего, был бы уже мертв.

Мне было двадцать восемь лет.

Мой вес уменьшился с 80 до 63 кг, из спортсмена я превратился в дистрофика. Я буквально мечтал о смерти, но мне не хватало смелости претворить мечту в реальность. Меня до отвала пичкали самыми лучшими препаратами современной и альтернативной медицины плюс высокими моральными принципами высшей вегетарианской элиты. Я был в глубокой заднице и не знал, что мне делать. Но по иронии судьбы мою жизнь спасло одно печальное обстоятельство — ухудшение состояния здоровья моей матери.

Слушай свой внутренний голос

Мои родители то уезжали в больницу, то возвращались оттуда после операций, больших и малых. Они много раз заставляли всех членов семьи беспокоиться по таким серьезным проблемам, что порой мы думали: *«Ну вот, сейчас это случится»*. Летом 1999 года мама загремела в больницу с такими проблемами сердца и легких, что врачи не знали, что делать. Казалось, она не выживет. Врачи говорили, что у нее воспаление *«везде, где можно и где нельзя»*. Казалось, что оболочки

сердца и легких у нее просто «горели». Она не могла дышать и испытывала мучительную боль. Видеть такие страдания очень тяжело, особенно если больна ваша мать.

Единственным средством, которое, как казалось, могло помочь, были большие дозы противовоспалительных препаратов. Но побочные эффекты от их употребления оказались очень серьезными. Все это длилось много дней, пока не был установлен окончательный диагноз: аутоиммунное заболевание. Иммунная система моей матери, предназначенная для того, чтобы

защищать ее от вредного влияния микроорганизмов вроде бактерий и вирусов, повернулась против нее и упорно старалась ее убить. Получив медицинское заключение, мы остолбенели: у матери был огромный список взаимосвязанных заболеваний, в том числе ревматоидный артрит, системная красная волчанка и синдром Шегрена. О некоторых из них я слышал, другие названия были для меня новыми.

Вместе с диагнозом был получен и план лечения, включавший в себя иммунодепрессанты и противовоспалительные средства. Все прописанные лекарства

представляли определенную опасность и могли стать причиной осложнений. Однако весь этот коктейль по крайней мере мог усмирить бунт, бушевавший в мамином организме, и дать ей возможность жить во вполне сносных условиях. Среди всей этой сумятицы, страха и драмы в лаборатории (в результате проведения обычного анализа, назначенного ревматологом) выяснилось, что вдобавок к аутоиммунному заболеванию у мамы обнаружилась непереносимость белка — глютена, который содержится в зернах пшеницы, овца, ржи, ячменя и некоторых других

растений. Заболевание это называется целиакией (глютеновой энтеропатией), и, как я уже упоминал, этот диагноз, скорее всего, спас мне жизнь.

Из телефонного разговора с мамой я узнал, что целиакия, похоже, была аутоиммунной реакцией в ее тонком кишечнике. Она рассказала мне о том, что многие люди страдают от этого заболевания разной степени тяжести. Ревматолог предположил, что целиакия играет свою роль во всех ее аутоиммунных состояниях. Решение было простым в теории и почти невыполнимым на практике: нужно было исключить из рациона все продукты питания,

содержавшие глютен (клейковину): хлеб, макаронные изделия, большую часть каш и все виды выпечки. Под подозрение попадали также маринады, соусы и им подобные, поскольку все они содержали глютен в той или иной форме. И нужно было не только читать этикетки, но и быть предельно внимательным, питаясь не дома. Куриная грудка может «заразиться» глютенном просто во время обжаривания на гриле, на котором до нее поджаривалась французская булка из предыдущего блюда.

Маме исключение глютена принесло немедленное облегчение: исчезли проблемы в брюшной

полости, улучшилась работа аутоиммунной системы. Несколькоми годами раньше она страдала от желчных камней, и ей удалили желчный пузырь. У нее, как и у меня, были найдены колит, газоэкстрофагеальная рефлюксная болезнь и комплекс болячек под общим названием синдром раздраженного кишечника. Интересно, что мамин ревматолог также посоветовал ей избегать употребления в пищу бобовых, в частности фасоли и ее проростков, поскольку они провоцируют обострение волчанки и ревматоидного артрита.

Мне было радостно слышать о

том, что мама чувствует себя лучше (хотя до выздоровления было еще далеко). Но ее победа оказалась и поворотным моментом в моей истории. Мамина болезнь, как, возможно, и моя болезнь, была вызвана святой святых: вегетарианским рационом. Основой пирамиды питания! Зерновые и бобовые, наиболее полезные и здоровые виды пищи, были для нас смертельно опасными.

Я был шокирован. Как такое возможно? Если цельнозерновые продукты и бобовые делают нас больными, то что мне есть? Я в буквальном смысле сидел на ступеньках крыльца нашего дома в

Сиэтле, когда у меня родилась идея: «Как шло наше развитие? Что наши предки ели в далеком прошлом?» В голове закрутилось: охотники-собиратели, эволюционная биология, палеопитание... Я вспомнил, что уже когда-то слышал о рационе, в котором было воспроизведено то, что ели наши предки, занимавшиеся охотой и собирательством.

Я вскочил на ноги, зашел в дом, включил компьютер (установление соединения заняло целую вечность) и набрал в новой модной поисковой системе Google словосочетание «палеорацион». То, что было найдено, поразило меня: наши предки просуществовали три

миллиона лет, имея замечательное здоровье и питаюсь только нежирным мясом, рыбой и морепродуктами, орехами, семенами, а также овощами и фруктами по сезону. Неолитическая сельскохозяйственная «революция» позаботилась о том, чтобы наши предки стали маленькими, слабыми и больными. В результате значительно выросла детская смертность.

Самый важный сайт, из найденных мной тогда, принадлежал профессору Артуру де Вани и назывался «Эволюционный фитнес». Профессор де Вани – в прошлом экономист. Он посвятил тридцать лет тому, чтобы найти способ имитации

физической активности и питания наших предков — охотников-собирателей. Ему за семьдесят, он высокого роста (1 м 85 см), весит 93 кг (при этом у него менее 10% жира от общей массы тела). Эти параметры были нормальными для наших предков, занимавшихся охотой и собирательством. Я вступил в переписку с профессором де Вани и по его совету связался с профессором Лореном Кордейном из Университета штата Колорадо, который в конце концов и стал моим наставником в изучении палеолитического питания.

Профессор Кордейн — ведущий в мире специалист по вопросам

питания древних, он также изучает влияние этого рациона на здоровье наших современников. Материалы его исследований опубликованы в научных журналах, специализирующихся на разных темах — от иммунологии до ревматологии и от офтальмологии до организации питания. Это удивительно для современного мира, где ученые обычно имеют узкую специализацию. В чем его секрет? Если бы вы знали ответ (эволюционная биология), то вам легко было бы додумать остальное. Профессор Кордейн понял, что эволюция, происходящая посредством естественного отбора,

дает ответы на вопросы о здоровье современного человека.

Вторым главным источником в начале моих исследований были книги Майкла и Мэри Идс «Сила белка» («Protein Power») и «Сила белка: планирование жизни» («Protein Power: LifePlan»). Супруги Идсы занимались бариатрией^[2] в течение двадцати лет. Своими успехами в работе с пациентами, страдающими ожирением, они обязаны знанию рациона питания наших древних предков. Они научись возвращать здоровье больным диабетом, депрессией, желудочно-кишечными и аутоиммунными заболеваниями, одновременно

помогая им значительно терять в весе.

Новое – это хорошо забытое старое

То, что я выяснил, полностью расходилось с тем, что я знал о вегетарианстве. Белки и жиры вовсе не вредны, а углеводы – это фрукты и овощи, а не бублики и рис. Во мне соединились две точки зрения, соперничающие друг с другом в мировом масштабе подобно двум системам (коммунизм и капитализм) в холодной войне.

Мне оставалось только одно: проверить это.

Еще недавно я был полон уверенности в том, что

безукоризненно следовал всем предписаниям вегетарианства. Я знал, как готовить пищу и какие продукты можно сочетать между собой, и стремился к тому, чтобы есть только то, что входило в вегетарианский рацион. Но в результате в качестве единственной награды я получил быстроухудшающееся состояние здоровья и разочарование. В конечном итоге я перестал сомневаться и направился в магазин за покупками.

В магазине «Хоул фудс» я купил упаковку ребер и салатный набор, натер ребра тертым чесноком и тертым имбирем и поставил их в духовку, а затем приготовил салат из

дикорастущей зелени, фенхеля и сладкого красного лука. Через два часа зазвонил таймер духовки и я переставил его еще на двадцать минут, чтобы дать мясу «потомиться» (хотя чего ему томиться, ведь оно уже мертвое). Когда таймер зазвонил еще раз, я отрезал себе кусок, положил на тарелку целую гору салата и заправил ее оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Я ел. И ел, и ел. Когда я съел шесть ребер и полкило салата, на душе потеплело, в голове прояснилось, я чувствовал себя лучше, чем когда-либо за последние годы.

Всего лишь после одного ужина.

Меня не пучило, не раздувало, и не было никаких проблем с желудком. Не помню, чтобы я так хорошо спал, как в ту ночь. Наутро я проснулся отдохнувшим и с незатуманенным сознанием. Я приготовил себе на завтрак омлет с порубленным базиликом, а завершил трапезу половиной мускусной дыни. Я чувствовал себя прекрасно! **Я был полон энергии.** Я был способен мыслить. Я чувствовал, что мне вновь хочется жить!

Я носился с новыми ощущениями в течение двух недель, чувствуя себя все лучше и лучше. Я немедленно потерял слой жирка, выросший у меня на животе, несмотря

на тот факт, что я был довольно худ. У меня начали расти мышцы и одновременно уменьшался слой жира. Подошло время посетить врача для планового осмотра по поводу моего колита. Я с восторгом сообщил ему, что чувствую себя великолепно, все симптомы исчезли. Доктор, как обычно, пальпировал меня, заметив, что я не взлетаю со стола от боли. Я объяснил ему, что полностью сменил свой рацион, переключившись на нежирное мясо, фрукты и овощи.

— Доктор! Вы когда-нибудь слышали о палеорационе? — спросил я. — О том, как многие тысячелетия питались наши предки?

Ответ его был подобен тем

типичным ответам, которые я слышу вот уже в течение многих лет: «Это псевдонаука. Тому нет никаких доказательств!»

Я отправился домой и питался «псевдонаукой» на завтрак, обед и ужин. Я чувствовал себя лучше, чем когда-либо в моей жизни. Я отдал людям свою рисоварку и почувствовал себя виноватым, поскольку должен был разбить ее. Я снова отправился к врачу, на этот раз к моему терапевту, чтобы сдать кровь на анализ. И испытал шок: кровяное давление было 115/60. В течение многих лет нормальным для меня давлением было 140/90. К тому дню я питался продуктами палеорациона

около шести недель. Когда были получены результаты анализов, мы с доктором пришли в волнение. Показатель триглицеридов снизился с 300 до 50. Мой прежде низкий «хороший» холестерин повысился, мой «плохой» холестерин значительно понизился. Доктор поинтересовался тем, что я изменил в своей жизни.

— Я выбрал для питания палеорацион. И чувствую себя великолепно. Все изменилось.

Доктор ответил одной фразой: «Должно быть что-то другое».

Спасибо, доктор!

Изменение состояния моего здоровья и полное отсутствие

интереса к этому со стороны тех, кто должен был заботиться о нем, отвернули меня от альтернативной медицины. Я занялся исследованиями и начал изучать то, как различные жиры влияют на ход таких заболеваний, как рак и диабет. Стоит заметить, что все в лаборатории, к которой я присоединился, уже придерживались палеорациона! Эти ребята следили за составом своей крови в течение нескольких лет и понимали, что излишнее количество рафинированных углеводов провоцирует развитие болезней.

Мне нравилась эта работа, но я скучал по общению с людьми и по

делу, связанному со здоровьем и фитнесом (я понял, что лабораторная работа — не для экстраверта и энергичной личности). У меня возникла сумасшедшая идея вернуться в старый добрый Чико в Северной Калифорнии, в город, где прошли мои университетские годы, и, представьте себе, открыть гимнастический зал, чтобы начать помогать людям жить дольше и лучше.

Десять лет? Мне казалось, что после двадцати я не стал старше даже на день!

Быстро пролетели десять лет. Я — совладелец *NorCal Strength & Conditioning*, весьма популярного

спортивного зала, попавшего в список журнала *Men's Health* «тридцать самых лучших спортивных залов Америки». Я веду популярный и посещаемый блог, в котором описываю то, как палеорацион и система специальных упражнений могут улучшить состояние вашего здоровья и спортивные показатели. Я стал одним из соучредителей журнала *Performance Menu* («Меню хороших результатов»), который является важным средством пропаганды палеолитического питания. Я много путешествую по миру, выступая с лекциями об оптимизации спортивных результатов и здоровья.

У меня накоплено свыше 30 000 писем от людей, живущих в различных уголках планеты, с которыми я соприкасался в своей работе, свидетельствующих, что палеопитание изменило течение их жизни. Палеодиета пошла на пользу людям, страдающим раком, диабетом, сердечно-сосудистыми и аутоиммунными заболеваниями. Мы вырастили мировых чемпионов в таких не похожих друг на друга видах спорта, как смешанные боевые искусства (ММА), троеборье и мотокросс. Мы помогли сотням людей, занимающихся в нашем зале, снабжая их сведениями о правильном питании и организуя для

них интересные и полезные комплексы упражнений.

Я говорю обо всем этом не для того, чтобы хвастаться. Просто я рассказывал это уже тысячу раз другим людям, пытаюсь убедить их сделать самый серьезный в их жизни шаг: попытаться попробовать палеорацион, осмелиться повернуть стрелки часов в обратную сторону и начать жить так, как позволяет нам наш генетический потенциал, с которым мы появились на этот свет. То, что началось как «моя» личная история обретения здоровья и благополучия, должно стать историей тысяч. Мне хочется поделиться с вами интересными и

вдохновляющими рассказами еще
нескольких людей.

Свидетельства

Глен Кордоза, мастер смешанных боевых искусств

Мой поиск совершенного рациона питания начался около семи лет тому назад. Я готовился к своему первому профессиональному бою без правил и хотел усовершенствовать диету таким образом, чтобы улучшить свои возможности. В это время мои знания о питании можно было назвать в лучшем случае зачаточными. В колледже нам читали курс лекций по питанию, а мой тренер настаивал на том, что основу рациона должны составлять цельнозерновые продукты,

макаронные изделия и овсяные хлопья. Короче говоря, платформой для моего здорового питания являлась пищевая пирамида.

Несмотря на то что все, казалось, было в порядке, я понимал, что кроме этого существует еще множество всего, и стал изучать возможности других рационов. В буквальном смысле я испробовал все, что есть под солнцем. Я провел год в Таиланде, участвуя в соревнованиях как профессиональный боец тайского бокса муай тай. Основой моего рациона вместо хлеба и макаронных изделий стал рис, который, как казалось, способствовал неплохим

результатам. Я полагал, что вопрос моего питания полностью решен. Но я думал так до того, как встретил гуру питания Робба Вулфа.

Робб и его взгляды на палеорацион изменили мою жизнь. Как и большинство людей, посаженных на диету, основу которой составляют цельнозерновые продукты, я встретил палеопитание почти в штыки. Я все ставил под сомнение и был настроен весьма скептически, спрашивая себя: «Кто этот парень, пытающийся убедить меня в том, что продукты из цельных зерен пшеницы и других злаков вредны для здоровья?» Это шло вразрез со всем, чему меня учили.

Робб поведал мне о той пользе, которую я получу, и предложил испытать палеорацион в течение месяца, чтобы убедиться в его эффективности. Я согласился и почти немедленно почувствовал себя новым человеком.

Больше я не сомневался в его учении. Робб помог мне понять каждый аспект системы моего питания. Теперь, когда я уже два года являюсь учеником Робба, я больше не считаю палеорацион диетой. Он стал образом жизни.

Преимущества, получаемые от палеорациона, трудно переоценить. Моя жизнь в спортивном зале и за его пределами разительно

изменилась. Я заметил постоянное повышение всех своих показателей. Я похудел, стал сильнее, быстрее и у меня появилась феноменальная способность к восстановлению. За пределами спортивного зала у меня обнаружилась удивительная работоспособность. Я стал соавтором более десяти книг и делаю вдвое больше работы за вдвое меньший отрезок времени. Возможно, в такое трудно поверить, но это чистая правда. Я лучше сплю. Еда стала вкуснее, уровень стресса понизился (да еще как!). В дневное время я чувствую в себе больше энергии, редко болею, а мои аллергии исчезли. Благодаря тому,

чему я научился у Робба Вулфа, я чувствую себя лучше, чем можно себе вообразить. Судя по таким замечательным результатам, можно с абсолютной уверенностью сказать, что это оптимальный рацион для всех людей.

Комментарии автора

На момент прихода к нам Глен, спортсмен высшей категории, только что вернулся из Таиланда, где он провел 16 месяцев, участвуя по контракту в профессиональных состязаниях по тайскому боксу. Он был хорошо сложен, мускулист, весил 73,5 кг (из которых 13% составлял жир). Результаты тестирования на силу и физическое состояние

впечатляли. Судя по всему, его тайский рацион, основанный на рисе, показал замечательные результаты. Тем не менее, немного поборовшись на руках (что довольно-таки трудное дело с Гленом), мы договорились, что он на короткий период испробует «палео» на себе. Девять месяцев спустя Глен нагнал вес до 81 кг (7–8% жира). Он мог толчком поднять штангу весом 128 кг, и хотя наши нововведения, казалось, повели его неверным путем, палеорацион фактически облегчил ему процесс набора веса и в период, предшествовавший соревнованиям, и накануне вечером. Он мог теперь легко набрать вес в

утро перед боем. А это дополнительные 8 кг мышц при выходе на ринг. Благодаря «палео» он мог быть крупнее и сильнее своих противников, не выходя за пределы полусреднего веса (70–77 кг). Сейчас, по прошествии почти 4 лет, Глен является одним из самых лучших пропагандистов палеопрограммы. Он делает это и словом, и своим примером.

Доктор Джеймс Кёртис, стоматолог

В течение 15 лет до того, как мне исполнилось 69 лет, я испробовал на себе многие популярные диеты без особых положительных результатов. Мне

удалось скинуть вес со 106,5 до 91 кг, но затем я снова набрал его (102 кг) и держался на этом уровне в течение приблизительно 10 лет. Кровяное давление было постоянно высоким — около 140/89. Очевидно, что такое состояние привело к постановке два года назад двух коронарных стентов. Список лекарств, которые я принимал, впечатлял:

- лотенсин 80 мг;
- атенолол 50 мг;
- плавикс 75 мг;
- норваск 10 мг;
- липитор (аторвастатин) 40 мг.

31 января 2007 года я пришел на семинар Робба Вулфа и с того дня

строго придерживаюсь
палеорациона. После 6 месяцев
следования этой программе общий
анализ моей крови
показал *великолепные* результаты
(рис. 1, 2). Мне отменили все
лекарства, кроме лотенсина (40 мг) и
норвака (5 мг). Думаю, что мой
доктор не отменяет их, потому что
опасается, что я к нему больше не
приду!



Рис. 1. 1 февраля 2007 года



Рис. 2. 1 мая 2007 года

Сейчас мое кровяное давление 115/69, а вес 80 кг и продолжает медленно уменьшаться. Я планирую скинуть еще 4–5 кг, прежде чем достигну «здорового» веса.

С 15 апреля 2008 года я начал заниматься кроссфитом, но у меня пока детская нагрузка. Мать-природу обмануть нельзя. Шестьдесят девять лет – это шестьдесят девять лет. И все же я получил удостоверение первой ступени и мой гараж оборудован под спортивный зал. Цитирую Робба дословно: «Упражнения важны, но на первом месте – питание».

Основные углеводы в моем питании – салаты и жареные овощи. Я ем много яиц, курицы, говядины и креветок. У меня в хозяйстве есть собственные куры и коровы. Для перекусов использую небольшое количество фруктов. Я никогда не довожу себя до состояния лютого голода. Благодаря плану Роба я живу, а не дожидаясь смерти. Как можно отблагодарить человека за это?

Комментарии автора

Доктор Кёртис участвовал в моем семинаре по питанию и изо всех сил выступал против моей программы. Но затем все изменилось. Он работает стоматологом полный рабочий день

и не делает себе никаких поблажек. Теперь он готовит себе пищу заранее или тщательно выбирает место питания вне дома. Он точно следует программе, и посмотрите на результаты. Я подозреваю, что палеопрограмма может продлить чью-то жизнь, но у меня нет пока доказательств. И все же независимо от возраста или текущего состояния здоровья мы можем создать условия для изменения качества нашего существования — просто нужно желать улучшения жизни больше, чем комфорта от неправильного питания и нездорового образа жизни. Выбор за вами. Попробуйте и оцените эту программу сами.

Сара Фрагозо, тренер, мать троих детей

После того как у меня родился третий сын (да, у меня их трое...), я была в приподнятом настроении, но потолстела и устала. У меня всегда было много энергии, даже в период беременности, но уже к родам я чувствовала повышенную усталость. Кроме того, у меня опухали ноги. Хотя это и не очень заметно, но больно, особенно когда их касаешься. Спустя несколько недель после рождения сына состояние ног не изменилось. Муж пытался растирать их мне, но я с трудом переносила его прикосновения. У меня было ощущение, что я заперта в своем

вялом тяжелом несчастном теле. И хотя меня переполняла радость от появления на свет нового маленького чуда, моя энергия была на нуле.

Прошел месяц, но никакого улучшения не наступило. Каждый день к вечеру я начинала плакать, ощущая себя неудачницей. Было противно от того, что из всей одежды мне впору только тренировочные штаны мужа. Спустя два месяца после родов я немного потеряла в весе, но энергии все еще не доставало. Мне казалось, что я правильно организую свое питание: я ела много цельнозерновых продуктов, овощей и достаточное количество белка. Но однажды я

отступила в сторону и внимательно посмотрела на то, что я ела. Я заметила, что на моей тарелке было больше сахара, готовых продуктов и макаронных изделий, чем я себе представляла.

Я понимала: нужно что-то изменить. И хотя не была уверена, что нужно менять именно питание, жить так, как я жила раньше, я больше не могла. Я не могла больше чувствовать себя усталой, раздражительной, опухшей и больной. Я больше не могла терпеть свой жир, апатию и стресс. Я больше не могла раздумывать, что мне следует сделать. Я была готова к принятию настоящего решения.

Итак, спустя три месяца после рождения сына и после долгих бессонных ночей, проведенных в отчаянии, я сделала этот шаг. Холодным февральским утром в шесть часов муж достал мне свои тренировочные штаны, протянул гигантский спортивный бюстгальтер, заставил сцедить грудное молоко в бутылочку и вытолкал меня из дома на первую тренировку с Роббом Вулфом в *NorCal Strength & Conditioning*. Назад пути не было. Тренировки были замечательными, я могла бы написать о них отдельный рассказ. Но то, что я узнала от Робба о питании, действительно изменило или, можно так сказать, спасло мою

жизнь.

После нескольких недель сумасшедших занятий с шести утра я спросила Робба, как мне быстрее улучшить свои внешний вид и самочувствие, и он познакомил меня с палеорационом. Я пообещала испытать этот способ питания в течение тридцати дней. В тот момент я готова была пробовать все, что угодно, но через две недели, несмотря на мои ночные стоны о мороженом и французском хлебе, я заметила исчезновение болезненных опухлостей на ногах. Они не уменьшились, они исчезли!

Одного этого мне хватило бы, чтобы убедиться: палеопитание

стоит того, чтобы забыть о крупах и сахаре, и нужно думать о нем в перспективе. Надо было приложить дополнительные усилия, чтобы обеспечить достаточное количество продуктов под рукой и не везти моих «живоглоотов» в ближайшую закусочную.

Через три месяца я сняла тренировочные штаны мужа, залезла в свои старые спортивные рейтузы, до которых не дотрагивалась много лет, и направилась к шести утра на очередное занятие. Ники, замечательная жена Робба, сказала мне, что я выгляжу сексуально. Тут уж я поверила в «палео» окончательно!

Через семь месяцев меня было не узнать (рис. 3, 4). Я не вернулась к тем формам, которые были у меня до родов. Я выглядела *лучше*: здоровее, стройнее, мускулистее. В дальнейшем я поняла, что питаться по палеосистеме — питаться естественно — совсем не трудно. И в этом есть смысл. Я просто должна была переучить свой организм усваивать те продукты, которые мы должны есть, а не те «правильные» продукты, которые пропагандируются средствами массовой информации.



Рис. 3. 1 февраля 2008 года



Рис. 4. 1 сентября 2008 года

После года такого питания я полностью освободила свой дом от продуктов, не относившихся к палеорациону, и мои домашние, муж и трое сыновей, также оказались со мной в одной упряжке (на самом деле их «впрягла» я, но им же стало от этого лучше!). Могу заметить: когда мои сыновья едят продукты, не входящие в палеорацион (например, в гостях у друзей или у бабушки), они превращаются в маленьких монстров, раздражительных от отравления сахаром.

Мой старший сын, которому сейчас 14, сопротивлялся переходу на

«палео» больше всех. Но сейчас он стал достаточно взрослым, чтобы понять разницу в самочувствии после того, как он съест готовые продукты, и после палеодиеты. К счастью, ему нравится готовить, и он проводит много времени на кухне, придумывая новые блюда. Он начал записывать свои рецепты и мечтает когда-нибудь открыть свой собственный палеоресторан.

В общем, я очень рада, что я нашла путь не только к здоровью, но и к счастью. Я уверена, что делаю все ради того, чтобы защитить себя и мою семью от распространенных в наше время заболеваний. И я уверена, что дарю своей семье самое

лучшее из всего, что могу, поскольку я — мать, которой нравится быть матерью, у которой хватает энергии на весь день до самой ночи и которая, проснувшись утром, готова снова заниматься всеми домашними делами (стоит заметить, что мой муж очень доволен тем, что мне велики его тренировочные штаны).

Комментарии автора

За первые 7 месяцев тренировок с нами Сара потеряла в весе около 16 кг и перешла с 14-го размера белья на 2-й (по российской шкале — с 54-го на 42-й). Через год она была уже нулевого размера (по российской шкале — 40-й). Более того, она нарастила кое-какие мускулы, таким

образом уменьшив количество жира в своем организме на 18–20 кг. Количество отжиманий у нее возросло от 0 до 15–20. От полной неспособности оторвать от пола штангу весом в 30 кг она продвинулась до подъема стокилограммовой штанги (почти вдвое больше веса своего тела). Это урок для тех женщин, которые не работают с тяжестями из боязни пополнеть. Если вы хотите прекрасно выглядеть, хорошо себя чувствовать и полностью реализовывать свои способности, вам нужно стать сильной и правильно питаться. Это получилось у 10 000 женщин, которых я

тренировал. Поэтому вы можете продолжать жить, как привыкли, или попытаться сделать, как мы.

Их история становится вашей историей

Я не хочу, чтобы эта книга превратилась в информационную рекламу. Парень, рекламирующий чудо-салфетки «Шамвоу», ввергает меня в состояние ступора. Мне вовсе не хочется, чтобы вы впали в такое состояние по моей вине. Но я действительно *хочу*, чтобы вы поняли: от палеорациона вкупе с хорошо продуманными упражнениями и небольшими изменениями в образе жизни выигрывают все: спортсмены-олимпийцы, домохозяйки, дедушки и

бабушки и те, кто, к несчастью, серьезно болен.

Очень часто я слышу вопрос: «Поможет ли этот метод мне?», на что отвечаю в дзэн-буддийской манере: «Только если вы будете **делать** это». Мне бы хотелось создать программу, которая позволяла бы людям есть нездоровую пищу, никогда не заниматься физкультурой, не спать и при этом оставаться здоровым и хорошо выглядеть. Но так не получится. Счастливых билетиков и волшебных пилюль не бывает. Вам понадобится изменить некоторые вещи в своей жизни.

Средства массовой информации,

ток-шоу и недобросовестные продавцы раздувают ажиотаж вокруг чего-нибудь бесполезного, сообщая вам неверную информацию, а вы в конечном итоге получаете гарантированное разочарование и невыполнение обещаний. Обман здесь вот в чем: они предлагают вам приобрести то, что заведомо не работает, и возлагают вину за неуспех на вас! То, что предлагаю вам я, не имеет отношения к волшебным пилюлям и напиткам, которые не действуют. И вам решать, насколько серьезно вы этим займетесь. Для кого-то перспективы чувствовать себя здоровым и хорошо выглядеть достаточно, чтобы вызвать

у них стремление к переменам. Для других – нет. От вас зависит, в каком лагере хотите быть вы. То, что я предлагаю здесь, походит на вклад в банк. Если вы пойдете на несколько незначительных изменений в своем питании и образе жизни, то получите удивительную рентабельность ваших инвестиций. Результаты лучше любых, которые вы когда-либо получали. Смелое заявление? Так точно. И все, что вы должны сделать, чтобы добиться успеха или доказать мне, что я не прав, – это попробовать.

Знание – сила

Поскольку я выходец из научной среды, мне порой нравятся всякие умные штучки. Вы сможете многое почерпнуть из этой книги. Возможно, вы удивитесь, но несколько фактов не сделают из вас ботаника. Вы узнаете, почему так много людей в нашем современном обществе изобилия страдают от заболеваний, очень редко встречавшихся в прошлом: рака, депрессии, болезней Паркинсона и Альцгеймера, диабета, сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваний. Вы поймете, почему диета и определенный образ жизни,

находящиеся в противоречии с нашим генетическим наследством, укорачивают жизнь и стоят нашему обществу миллионы или даже миллиарды долларов. Вы узнаете, какие изменения следует внести в ваше питание и стиль жизни, для того чтобы не только восстановить здоровье и энергию, но и добиться долголетия. Старость не должна быть временем дряхлости и страданий. Вы узнаете, как вносить эти изменения постепенно, чтобы не усложнять и не затруднять свою жизнь.

Тысячи людей решились на эти перемены, и им нравятся результаты. Понравятся они и вам. А тем, кого

меньше беспокоят здоровье и долголетие, а больше заботит то, чтобы «хорошо выглядеть голенькими», скажу — не беспокойтесь, вы получите то, что хотите.

В противовес современным рецептам похудения, включающим в себя голодание, пилюли и напитки, наносящие вред нашему здоровью и не дающие обещанных результатов, мы дадим вам другие. Мы изучим генетику охотников-собирателей, чтобы выглядеть, чувствовать и функционировать наилучшим для нас образом. Я привлеку антропологию, генетику и биохимию, чтобы постараться ответить на некоторые

«почему». В конце концов, людям нужно опереться на какие-то убедительные факты, прежде чем совершить прыжок в новую жизнь. Бог любит тех, кто думает! Ну а другие? Они просто хотят знать, как это сделать и как определить, правильно ли они делают это. Все это я как раз и разъясняю.

Кем бы вы ни были, в какой бы ситуации ни находились, я прошу вас об очень простой вещи: протестируйте эту программу в течение тридцати дней. Я научу вас контролировать свое продвижение вперед — это нужно делать обязательно! Для некоторых из вас это будет легким переходом, для

других, не буду кривить душой, — тяжелым делом, но все вы выиграете от этих простых изменений, и так, как вы даже представить себе не сможете.

Чтобы показать, куда мы направляемся, в следующей главе мы познакомимся с прошлым наших предков — охотников-собирателей. Просто чтобы мы могли понять наше естественное право по рождению на здоровье и жизненную энергию. Затем мы станем разбираться, почему мы все такие больные, и откроем для себя, каким образом «высокий уровень инсулина из-за неправильных углеводов», «нарушение пищеварительного

процесса» и «дисбаланс незаменимых кислот» плетут заговор с целью подрыва нашего здоровья и долголетия. Мы также рассмотрим наш образ жизни и стресс и их роль в самочувствии и внешнем облике. После этого мы перейдем к разделу «как сделать, чтобы...», в котором вы получите объяснение того, как нужно «охотиться» и «собирать» себе пропитание в современном мегапищевом хаосе. Мы узнаем, как нужно готовить пищу, как есть на ходу, а также как находить лучшее решение в ситуациях, когда подходящих продуктов нет. Затем мы рассмотрим физические занятия и образ жизни с точки зрения

каменного века.

Возможно, вы немного позавидуете тому, как жили наши палеолитические предки! Мы рассмотрим также систему кормления семьи и снабжения ее водой. Кое-кто пытается сгустить краски в отношении положения детей в первобытной семье. Я дам вам простой ответ на этот вопрос.

Если вам трудно концентрировать свое внимание в течение длительного времени, вы можете сразу «перепрыгнуть» в практическую часть книги. Нет необходимости знать «почему», чтобы иметь возможность сделать. Вы всегда сможете вернуться и

прочитать какую-то главу позже, поскольку, вполне вероятно, у вас появится множество вопросов, почему вы стали выглядеть и чувствовать себя лучше. Но на всякий случай все же запомните: если у вас есть вопросы, ответы на них имеются в этой книге. Чтобы не тратить свое и ваше время, предлагаю вам сдать ся и попробовать все самому. Я так и не смог помочь своим родителям — было бы совсем не плохо, если бы вы позволили мне помочь вам.

Глава 2. Мы – охотники и собиратели, или Вы можете вытащить парня из ресторана, но не можете вытащить ресторан из парня

В книге написано о нас. То есть о *Homo sapiens*. В ней также рассказывается о том, как оптимизировать наши физические

возможности, обрести здоровье и долголетие. Такие монументальные сюжетные линии могут заставить вас подумать, что далее последует растянутая по времени семейная сага. Не беспокойтесь. Эта история начинается и заканчивается в прошлом. Тем не менее, для того чтобы оценить ее в полной мере, важно заменить ваше современное представление о времени представлением о времени наших предков. Древнее видение времени было примерно таким.

Вы находитесь на
середине реки (времени) и
смотрите вниз по течению.

Будущее настигает вас
сзади... только для того,
чтобы сразу же
превратиться в прошлое,
которое фактически
расположено перед вами,
постоянно убегая от вас все
дальше и дальше. Если вы
смотрите вниз по течению,
то сможете увидеть начало
потока, а значит, по сути,
все.

Сначала все это трудно себе
представить и кажется странным, но
когда вы углубитесь в книгу, эта
философия приобретет для вас
большой смысл. Вы обнаружите, что

такое описание реальности является более точным.

Подумайте об этом так: сегодня мы больше похожи на сумасшедшего на автобусной остановке. Нам как-то удастся выживать, хотя не очень эффективно. Но как только у нас появится более реалистичный, ориентированный на прошлое взгляд, мы обречем понимание сегодняшнего здоровья и нездоровья. И, вероятно, прекратим пугать людей на автобусной остановке.

Стоп! Заведению пора открываться!

По праву рождения мы должны быть крепкими и здоровыми. К сожалению, наука и медицина, по большому счету, упустили это. Исследователи смело заглядывают в будущее, думая о новых лекарствах, генетическом анализе и хирургических методах. Но никто из них не задает вопросы: «Зачем нам все эти новинки?» и «Есть ли более простой, лучший способ быть здоровым и хорошо выглядеть?» Если бы они додумались задать эти вопросы, то поняли бы, что ключ к

разгадке в том, чтобы начать с самого начала. Наши исследователи в области здравоохранения, которым нынче не достает опоры, чтобы справиться с огромным объемом информации, мучаются с фундаментальными проблемами: «Что нам есть?», «Сколько раз в день заниматься физкультурой и какие упражнения делать?», «Можем ли мы жить счастливо?» И хотя такие вопросы, скорее всего, совершенно нормальны для исследователей в области здравоохранения, ответы на них постоянно меняются с поправкой на политиков, лоббистов и средства массовой информации. В результате их рекомендации не

основаны на научных данных, а представляют собой политиканство и маневры в чьих-то интересах.

Наша система запутана и нецелостна; мы — заложники коммерчески ориентированных исследователей в области здравоохранения и питания, не имеющих объединяющей теории, с помощью которой можно было бы оценить превосходство одних результатов исследований над другими. Они ведать не ведают, где начало поиска ответов, и это делает нашу систему здравоохранения скорее паразитической, нежели симбиотической. И хуже всего то, что всего лишь горстка людей делает

реальные попытки навести порядок в этом хаосе. Но кто сможет обвинить наших ученых? В конце концов, это чертовски тяжелое дело — зарабатывать деньги на здоровых людях... Если вы, конечно, не продаете велосипеды, кроссовки или не учите танцам.

Если смысл в таком положении дел? Позвольте мне провести аналогию, чтобы объяснить это образно. Представьте себе, что у вас имеется коробка, полная кусочков керамики, половина из которых зеленого цвета, а вторая половина — красного. Ваша задача — сложить эти фрагменты так, чтобы получить цельный оригинальный объект. А

теперь представим себе два сценария.

Согласно первому, вам известно, что объект, который вы должны создать, — это миска, целиком состоящая из красных керамических кусочков. Во втором сценарии вы совершенно не представляете себе объект задания, но, кроме того, вы должны будете надеть очки, и теперь все керамические кусочки (и красные, и зеленые) будут казаться вам коричневыми. Не кажется ли вам, что эту задачу довольно трудно выполнить, если учесть, что каждый бит информации (керамические кусочки) выглядит похожим на другой и вы совершенно не

представляете, что собираетесь создать?

Я думаю, что всем очевидно: мы имеем дело с запутанной и безнадежной ситуацией. Так случилось, что как раз подобную картину мы наблюдаем в диетологии, медицине и в большинстве медицинских исследований. У каждого на глазах шоры, одно исследование похоже на другое, и у нас нет никакой объединяющей теории, с позиций которой мы могли бы оценивать свои открытия. В результате мы получаем различную информацию о том, что полезно нашему здоровью, а что нет. В один год яйца — это средство, которое

спасает вашу жизнь, а на следующий год, возможно, они станут той пищей, что сведет вас в могилу.

Хотите более конкретный пример того, как это влияет на вас? Вот один неплохой...

Вы становитесь жирными от жира, не так ли?

Ученые головы сломали, чтобы понять, почему мы не жиреем от жира. Вы когда-нибудь слышали о «французском парадоксе» или «испанском парадоксе»? Французы (как и испанцы, итальянцы или греки) едят гораздо больше жира, чем американцы (а вот сахара – всего лишь маленькую толику от того, что едим мы), но не становятся от этого полными и не болеют диабетом или онкологическими заболеваниями в той степени, в которой болеем мы. Почему?

Наши диетологи говорят, что мы потребляем с пищей слишком много калорий и слишком большое количество жира. В 1 грамме жира 9 калорий, а в 1 грамме углеводов и белков их только 4! Поэтому утверждение, что «жир делает нас жирными» правильно, не так ли? Не следует ли нам попросту есть меньше и разумно выбирать то, что мы едим? Не является ли здесь главным фактором сила воли? Не следует ли надавать по заднице «ребенку, живущему во мне» за то, что я в очередной раз «соскочил» с *еще одной* богатой углеводами диеты, содержащей малое количество жиров?

Большинство людей пробуют эти «разумные» подходы, терпят неудачу и в конце концов становятся жирнее, больше страдают от болезней и впадают в глубокое уныние. Почему все эти рекомендации диетологов (сила воли, сдержанность, пример, баланс, клетчатка, подсчет калорий) не работают?

Почему? Чем это объяснить? К сожалению, ответ на этот вопрос требует еще одного вопроса: «Можно ли привести в пример кого-нибудь, кто не страдает от таких напастей, как рак, аутоиммунные и нервные заболевания, ожирение, диабет?» По иронии судьбы ответ утвердительный

— да, существуют люди, которые живут без этих болезней. Но когда эта информация попадает к врачам, диетологам, исследователям, они игнорируют ее, поскольку она противоречит той концепции, которая их кормит. Это похоже на ситуацию «новой одежды короля». Наше медицинское сообщество — голое, ему нечем прикрыть свою наготу. Поэтому оно снова возвращается к исследованиям, в ходе которых сравнивается рацион с 15 % жиров с рационом с 20 % жиров, при этом в каждом 55–60 % углеводов из цельнозерновых продуктов, ведь каждому понятно: без кекса с отрубями свалишься и

умрешь!

Возможно, я зря нападаю на нашу исследовательскую братию. В конце концов, эти бессмысленные исследования защищают университетские кафедры от закрытия и помогают их финансированию. Но, как ни странно, больше хочется спасти вас, нежели заботиться о том, чтобы было хорошо этим болванам, сидящим на бессрочных контрактах. Однако чтобы спасти ваши задницы, мне приходится дать вам послушать их старую шарманку, поющую одну и ту же песню.

Не сбивайте меня с толку правдой

Кто-то может подумать, что люди (включая специалистов по питанию) осознают, насколько сильно генетика влияет на наше настоящее и будущее. Ничего подобного. Наоборот, эта идея вызывает сильное сопротивление. Считается, что такой ответ слишком прост. Кроме того, некоторых людей раздражает, что ответы на вопросы о причинах большинства невзгод нашей жизни лежат в прошлом. Другим неприятно думать о том, что мы, *Homo sapiens*, являемся частью

природы.

Мы, как и все другие существа на этой планете, связаны между собой своими корнями. Этот факт, конечно, подрывает наше ощущение уникальности. Однако нам нужно просто перенести наше внимание с потока выше по течению на поток ниже по течению и с благодарностью отнестись к нашим предкам. Мы (вы и я) представляем непрерывную линию жизни, протянувшуюся в прошлое, к началу веков. Круто, не так ли?

Некоторые из вас в курсе всего этого, некоторые нет. Отлично: не верьте ни одному слову из того, что я сказал. Вместо этого попытайтесь

выполнить рекомендации этой книги и понаблюдайте: действительно ли вы стали выглядеть лучше, чувствовать себя здоровее и показывать прекрасные результаты? Это ведь честное предложение, правда? Как только вы увидите, что палеопрограмма действует, вам, скорее всего, захочется узнать: «Почему?» Для ответа на эти многочисленные «почему» в этой книге я выработал свой собственный подход, начинающийся с механистического описания заболеваний. Вы узнаете в деталях, как наша современная жизнь приводит к диабету, аутоиммунным и нейродегенеративным заболеваниям,

а также к бесплодию. Затем вы узнаете, как избежать или избавиться от этих напастей.

Но прежде, чем мы перейдем к научным вопросам, мне хотелось бы немного заглянуть в антропологию. Для меня важно предоставить этот материал, поскольку он поможет вам и вашему врачу разобраться в том, как палеопрограмма может положительным образом повлиять на состояние вашего здоровья и помочь избавиться от заболевания. Антропология и исторические аспекты этого повествования задевают во мне какие-то особые струнки души. И это *волнует* меня. Мы рассуждаем о метаболизме,

генетике, биохимии, но думаем прежде всего о живых людях, а также о том, как их питание влияет на образ жизни. Это микрокосм изменяющих мир действий, совершенных всеми нашими предками. Переход от миллионов лет собирательства и охоты к самому главному глобальному эксперименту — сельскому хозяйству.

Как вы поймете позже, это была совершенно «фаустианская» сделка, и дьявол получил пока не все, что ему причитается. Не верите? Давайте отправимся в Калифорнию, в мой родной город Чико, и поговорим с экспертами по этому вопросу в непринужденной обстановке.

**Сельское хозяйство:
торопитесь делать запасы!
Неограниченный
потенциал роста! Работа
рядом с домом!**

Чико, штат Калифорния, — небольшой, но замечательный университетский город. Красивый студенческий городок частично окружен традиционным деловым районом. Там немало отличных кафе, ресторанов и баров. Прекрасное место для работы над диссертацией в течение 4–7 лет. Теперь представьте себе, что мы приехали в Чико и

решили отведать креветочных коктейлей с северокалифорнийской «Маргаритой» в одном из этих мест. Время – 11 часов утра. Весь обед мы говорим о палеопитании (я все понимаю. Большой зевок. Но не уходите пока), вас уже клонит в сон, но вы прониклись этой диетой только на 50 %. Вы признаете, что мой рассказ весьма убедителен, но вам хочется услышать мнение других людей, которые не так «фанатичны» в этом вопросе. Я предлагаю сходить к экспертам на факультет антропологии. Он расположен в нескольких минутах ходьбы, в студенческом городке.

– Антропологии? – спрашиваете

вы. — Не лучше ли нам пойти на факультет диетологии?

Я улыбаюсь.

— Конечно. Мы посетим его завтра, *после* факультета антропологии.

Мы допиваем наши «Маргариты» (чтобы не выбрасывать деньги на ветер) и отправляемся в наше увлекательное путешествие. Так получилось, что большинство сотрудников факультета антропологии обедают в этот день вместе. Мы входим, и кто-то спрашивает нас: «Чем вам помочь?»

— Нам нужен антрополог, — отвечаю я. — Прямо сейчас!

У нас совсем не пугающий вид,

поэтому нас приглашают сесть и
объяснить, чего мы хотим. Мне
хочется задать вопросы так, чтобы
они не подводили к нужному ответу,
поскольку вы лишь наполовину
убеждены в этом
«палеосумасшествии». Я тщательно
формулирую свой первый вопрос,
который в конечном итоге звучит
так: «Какое событие оказало самое
большое влияние на ход
человеческой истории?»

Низкий гул в зале, мой вопрос
обсуждается. Через минуту
воцаряется тишина и декан
факультета, дородная женщина в
возрасте немногим более
пятидесяти, оглашает ответ:

«Сельскохозяйственная революция».

Все сидящие за столами согласно кивают. Ваша голова тоже кивает, но от съеденной пиццы. Но вы замечаете консенсус. И еще полностью не выйдя из послеобеденной дремоты, тем не менее задаете очень важный вопрос:

— Почему? Почему сельскохозяйственная революция настолько важна?

Какое-то время слышен гул голосов, после чего декан факультета снова отвечает: «Давайте рассмотрим этот вопрос, нарисовав для себя относительную шкалу человеческой истории. Если мы встанем на поле для американского

футбола (100 метров от одной зачетной зоны до другой), то сможем представить себе хронологическую шкалу истории человечества следующим образом: 95,5 метра в направлении от одной зачетной зоны до другой – это вся история человечества, за исключением последних 5000 лет или около того... 99,5 из 100 метров.

В этот период сформировалась наша генетическая структура, позволявшая выживать, ведя образ жизни охотников-собирателей. И нам это хорошо удавалось. Мы развивались и адаптировались к такому образу жизни, а взаимодействие наших генетических

факторов сделало из нас тех, кем мы были и остаемся до сих пор. Совокупность наших генетических свойств, в сущности, соответствует генетике наших предков, живших более 120 000 лет назад. Последние 10 000 лет, когда мы перешли от охоты и собирательства к сельскому хозяйству, – последняя половина метра на нашей хронологической шкале. А несколько сантиметров представляют телевидение, Интернет, рафинированные растительные масла и большинство из того, что мы называем „нормальной“ современной жизнью».

В комнате становится тихо.

Очевидно, что и декан факультета, и все остальные собравшиеся ждут нашей реакции. Вы принимаете все сказанное и задаете еще один важный вопрос: «Как эти изменения повлияли на наше здоровье? Какими мы были, занимаясь охотой и собирательством, и что произошло с нами после перехода на сельское хозяйство?»

Новое оживленное обсуждение, а потом снова в разговор вступает декан факультета: «Вот это — замечательный вопрос. Наши предки, охотники и собиратели, были на удивление здоровыми людьми. Они были такого же роста или даже выше, чем современные американцы и

европейцы, что свидетельствует о том, что их рацион был очень питательным. У них фактически нет нарушения строения костей и кариеса, которые обычны при неправильном питании. Несмотря на отсутствие медицинского обслуживания, у них была замечательно низкая детская смертность, и к тому же более 10 % из них доживали до возраста старше 60. Исследования, проводимые антропологами с современными охотниками и собирателями, показывают, что они не болеют дегенеративными заболеваниями, такими как рак и диабет, и имеют хорошую сердечно-сосудистую

систему. У них не оказалось близорукости и угрей. Наши древние предки, занимавшиеся охотой и собирательством, были хорошо сложены, обладали силой и выносливостью под стать современным спортсменам. Они достигли этого благодаря тому, что находились в постоянном поиске пищи, их жизнь была активной и все же позволяла иметь достаточно свободного времени для того, чтобы расслабиться. Большинство людей тратило от 10 до 15 часов в неделю на добывание еды, создание одежды и жилища, проводя остальное время в разговорах, посещении родственников в ближайших группах

или просто отдыхая».

Вы принимаете это. Да, это интересно, почти убедительно. Но вы тоже посмотрели свою порцию передач канала «Дискавери» и, кажется, припоминаете, что жизнь охотников-собирателей (ОС) была коротка и полна жестоких испытаний. Вы говорите об этом, обращаясь к группе, и добавляете, что вам все эти разговоры «о высоком стройном пещерном человеке с хорошими зубами» кажутся замечательной разновидностью «сказок просто так». Вы задаете принципиальный вопрос: «А не является ли все сказанное собранием гипотез?

Почему, если все это – правда, я ничего такого не слышу из других источников?»

Декан факультета смотрит на своих коллег, пожимает плечами, а затем делает движение рукой от пола к потолку, указывая на книги и журналы, занявшие все пространство стен.

«Это все исследования о раннем периоде истории человечества. Жизнь охотников-собирателей, пастухов и земледельцев всесторонне изучается с середины XIX века. Мы знаем достаточно много о том, как эти люди жили, что они ели, каким было состояние их здоровья. Современная судебная медицина

своими корнями уходит в медицинскую антропологию. Знаете ли вы, что хорошо обученный специалист судебной медицины или медицинский антрополог в течение нескольких минут может доложить вам, кому принадлежит древний скелет: охотнику-собирателю или земледельцу? Дело в том, у ранних фермеров значительно увеличилось количество зубных кариесов, пороков развития костей и в целом ухудшилось состояние здоровья в сравнении с их двоюродными братьями и сестрами, занимавшимися охотой и собирательством».

В какой-то момент вы

почувствовали себя убежденным, но все равно требуете более существенных доказательств: «Есть ли у вас какие-то специфичные примеры и не могли бы вы мне их продемонстрировать?»

Декан факультета на минуту задумывается, потом просит извинения и уходит в свой кабинет. Через несколько минут она возвращается со старой потертой книгой «Питание с точки зрения антропологии. Современные подходы к диете и культуре». Она открывает главу под названием «Питание и здоровье земледельцев и охотников-собирателей: исследование двух доисторических популяций» и

знакомит вас с анализом двух групп людей, живших близ долины реки Огайо. Земледельцы в этом анализе поименованы как группа «деревни Хардин», они жили в это месте около 500 лет назад, а охотникам-собираателям дано имя «индейцы Ноул» по названию места, где были найдены их останки. Они жили в этом месте 3000–5000 лет назад. Места раскопок очень важны, так как в каждом из них найдено значительное количество останков. С точки зрения статистики это делает информацию, полученную с этих раскопок, более убедительной. Земледельцы из деревни Хардин питались в основном кукурузой,

бобами и тыквой, что типично для многих групп коренных американцев, включая народность пима в Мексике и Аризоне. Смешанный рацион индейцев Ноул состоял из мяса, диких фруктов, рыбы и моллюсков. Разница в здоровье этих двух групп удивительна:

1. У ОС нет кариеса, тогда как у фермеров в среднем приходится 7 «дырок в зубах» на одного человека.

2. У ОС значительно меньше пороков развития костей, связанных с недостаточным питанием. То есть ОС питались гораздо лучше.

3. У ОС значительно ниже, чем у земледельцев, уровень детской

смертности. Самая значительная разница – среди детей, умерших в возрасте от 2 до 4 лет, когда плохое питание особенно негативно сказывается на здоровье.

4. В среднем ОС были здоровее, об этом свидетельствует малое количество патологий костной ткани, вызванных инфекционными заболеваниями.

5. В среднем ОС жили дольше земледельцев.

6. У ОС незначительны или совсем отсутствуют признаки дефицита железа, кальция и белка, тогда как недостаток этих веществ обычен для земледельцев.

Декан факультета уходит, чтобы

скопировать вам главу для домашнего чтения. (Если захотите прочитать эту главу полностью, зайдите на мой сайт www.Robbwolf.com, там имеется ссылка.) Вы готовите свой следующий вопрос, переваривая новую информацию: «Типична ли та ситуация, о которой вы мне рассказали? Не исключение ли это? Разве мы не адаптировались к продуктам из зерна?»

Она смотрит на вас с симпатией и на мгновение задумывается над ответом.

«Наши гены почти идентичны генам наших древних предков *Homo sapiens*, живших 100 000–200 000 лет назад. Генетически мы

запрограммированы на тот образ жизни, которого больше нет, и наше здоровье отражает это. Изменение при переходе от образа жизни охотников-собирателей к сельскому хозяйству, о котором я вам рассказала, типично для каждого переходного периода, изучавшегося нами. Мы совершили переход от насыщенного питательными веществами, богатого белками рациона к рациону, зависящему от урожая нескольких крахмалистых растений. Эти крахмалистые растения содержат всего лишь малую толику витаминов и минеральных солей в отличие от тех, что содержатся во фруктах, овощах и

постном мясе. „Новые продукты“ создали множество других проблем со здоровьем: от рака до аутоиммунных заболеваний и бесплодия. Мне совершенно не ясно, почему это до сих пор не принимается широкими кругами медицинской общественности, но я точно знаю несколько кафедр диетологии, где читается курс по питанию древних и рассказывается о роли, которую играет эволюция в нашем здоровье».

Теперь вы обрели трезвый взгляд на вещи, но вовсе не счастливы от этого. У вас появилось какое-то тяжелое ощущение. Декан факультета, кажется, заметила ваше

беспокойство и предлагает вам экскурсию по факультету. Она показывает вам лабораторию судебной медицины, где студенты тренируются в обнаружении, определении, сборе и сохранении человеческих останков. Вы раньше и не представляли себе, что все те, кого вы видели в телесериале «Место преступления», изначально были антропологами и изучали древнего человека. Мы благодарим декана факультета за время, потраченное на нас, и за знания, которыми она с нами поделилась, и выходим на улицу, на теплый воздух Северной Калифорнии. Мы обмениваемся взглядами и вы спрашиваете:

– А теперь мы пойдём на факультет диетологии?

– Конечно, но сначала было бы неплохо пропустить ещё несколько наших северокалифорнийских «Маргарит»!

Мы недолго идем по студенческому городку и попадаем в священные залы факультета диетологии. Обратите внимание, этот факультет существует под покровительством Школы биологических наук. Просто запомните это.

Мы заходим на факультет и (надо же, какое счастье!) видим, что несколько его сотрудников сидят вместе, поедая рогалики и запивая их

апельсиновым соком.
Действительно, надо предусмотреть
полуденное падение уровня сахара в
крови!

Мы представляемся и говорим,
что у нас есть несколько вопросов,
касающихся питания и здоровья.
Ученые-диетологи заверяют, что мы
попали туда, куда надо. Мы начинаем
разговор с того же самого вопроса,
который задали профессорам-
антропологам: «Какое событие
является самым важным в истории
человечества?»

Ученые-диетологи смотрят друг
на друга так, как будто это шутка. Но,
увы, это не шутка. Один из них
спрашивает нас: «А какое отношение

история имеет к питанию и здоровью?»

Я специально смотрю на вас, подталкивая к тому, чтобы вы стали лидером в диспуте. Вы спрашиваете присутствующих: «А развитие земледелия? Имело ли оно значение для здоровья и благополучия нашего вида?»

Ученые-диетологи молча закивали. Можно было подумать, что они почувствовали себя неуютно. Ничего подобного. Худой парень в майке с надписью «Тофу – вот что нужно есть на ужин» вступает в разговор.

«Конечно, это важно. До возникновения земледелия жизнь

людей была короткой и суровой».

Другой заявляет: «Да, тяжело охотиться на животных, а „стабильное“ снабжение продовольствием в результате развития земледелия позволило человечеству вырасти численно. Люди стали развивать искусство, науку и медицину».

Мы оба признаем справедливость его слов в части культурного развития человека, но вы рассказываете ему то, что слышали всего час назад от антропологов: об изменении здоровья человека. Вы упоминаете о замечательном здоровье наших палеолитических предков так, как об этом

рассказывали профессор-антропологи, говорите о разнице в состоянии скелетов охотников-собирателей и земледельцев.

Ученые-диетологи теряют уверенность. Один из них саркастически замечает: «Откуда нам знать, что именно ели наши предки? Это все предположения».

Другой преподаватель, похожий на дистрофика, добавляет: «То, что наши предки питались подобным образом, не означает, что это положительно влияло на здоровье. Все они умерли молодыми, и, без сомнения, причиной этому было мясо, которым они питались. Всем известно, что мясо – причина рака».

Вы возражаете и говорите о том, о чем упоминали профессора-антропологи: охотники-собиратели практически не болели онкологическими заболеваниями, до того как познали зерно, бобовые и молочные продукты. Наши собеседники начинают переглядываться и неясно бормотать что-то. Обмен идеями быстро подходит к концу.

Я задаю еще несколько вопросов: «Факультет диетологии существует под эгидой Школы биологических наук, не так ли?»

Все согласно кивают.

«Поэтому диетологию можно рассматривать как одно из

направлений биологии, правда?»

Опять все кивают.

«Каков основной и направляющий постулат биологии? Какая идея используется этой наукой, чтобы упорядочить постоянно нарастающий поток информации в различных направлениях биологии? Какая идея связывает вместе всю биологию?»

В ответ — отсутствующие взгляды.

«Применяете ли вы концепцию эволюции, происходящей посредством естественного отбора?»

На этот вопрос один из ученых-диетологов отвечает: «Понятие эволюции очевидным образом имеет

применение в биологических науках, но оно ограничено применимо там, где речь идет о понимании человека».

«То есть люди не подчиняются законам биологии?» – спрашиваю я у него.

Этот вопрос вызывает короткое перешептывание, завершаемое каменным молчанием. Этим приятным людям хочется, чтобы мы скорее ушли. Я задаю еще один вопрос: «Что вы конкретно используете в разработке рекомендаций по питанию?»

На этот вопрос отвечает худощавый ученый в майке с «тофу»: «Мы используем вот это!»

И он протягивает мне руководство по правильному питанию «Моя пирамида», изданное министерством сельского хозяйства США.

Продолжение истории

История, описанная выше, — всего лишь рассказ, в котором я взял на себя определенную смелость, чтобы привести вас к истинному положению вещей. Подобный этому разговор не раз происходил у меня с преподавателями факультета диетологии (в университете в Чико и повсюду). По сути он не отличался от придуманного мной в предыдущей главе. Те, кто пропагандирует и продвигает рекомендации по питанию в большей части западного мира, не верят в то, что наши дальние предки, охотники-собиратели, имеют какое-либо

отношение к состоянию нашего здоровья. Эти люди *почему-то* считают себя учеными, но когда их идеи подвергаются сомнению, у них нет никаких научных оснований, чтобы ответить на критику.

Физики пользуются теориями, подобными квантовой механике или теории относительности, для того чтобы найти ответы на вопросы об устройстве нашего мира. Эти теории обеспечивают преемственность в оценке информации, поступающей к нам. Время от времени эта информация заставляет нас пересматривать наши представления. Но мы понимаем, что действуем правильно, когда используем свои

модели для того, чтобы что-то предугадывать.

Физики оставили бы саму мысль о каких-то исследованиях, если бы у них не было своих моделей, а вот подавляющее большинство ученых от медицины и диетологии понятия не имеют ни о какой объединенной теории здоровья и благополучия. Отчасти это происходит из-за лени, но в большинстве случаев – из-за отсутствия способности думать. Людям скармливают идеи, лишённые всякого смысла. («Жир делает вас жирными!») Однако те, кто едят много жирной пищи – французы, испанцы, греки, – не такие жирные, как мы. Мы же называем это

парадоксом, не пытаясь осмыслить явление.) Подобную лень можно было бы простить, если бы она не стоила миллиардов долларов и не укорачивала жизни сотен тысяч людей. Я не хочу даже упоминать о тех, кто извлекает прибыль из вашего раннего ухода из жизни благодаря фармацевтике и готовым продуктам.

Что, собственно, я хочу всем этим сказать? **За вами право выбора.** Вы можете зайти в кабинет своего врача с плохими результатами анализа крови, поскольку все это время в ваш рацион питания входили цельнозерновые продукты с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов. После чего

вы можете перейти на рацион наших предков, состоящий из нежирного мяса, морепродуктов, овощей по сезону и фруктов. Когда вы вновь обратитесь к своему доктору с прекрасными анализами крови, он не поверит, что эти улучшения в составе вашей крови связаны только с тем, что вы стали есть больше белков и жиров. Мы работаем сейчас над тем, чтобы создать сеть клиник практикующих врачей, получивших специальные знания по эволюционной медицине и палеорациону. Я надеюсь, мы доживем до того светлого дня, когда эта сеть заработает.

Теперь, когда мы знаем немного

больше о наших предках и о
«зашоренности» взглядов
большинства исследователей от
медицины и диетологии, пора и нам
заняться научными изысканиями,
чтобы сделать понятной для себя и
других нашу палеопрограмму. В этом
нет ничего сложного. Скорее всего,
это спасет вашу жизнь или серьезно
улучшит ее качество.

Глава 3. Знание – сила, но ее недостаточно для того, чтобы заработал фен

Я не собираюсь тратить массу времени на то, чтобы пугать вас, побуждая к действию. Но вам, возможно, понадобится усвоить немного дополнительной информации для собственного успокоения. У вас есть *вопросы*. Вы хотите знать, почему растет количество сердечно-сосудистых,

онкологических, аутоиммунных заболеваний, диабета и бесплодия? Почему, зная, что в большинстве своем эти заболевания можно предотвратить, наше правительство не говорит нам о том, как это сделать? Следует признать такие вопросы весьма интересными, а мы еще не подошли к ответам на другие: «Действительно ли холестерин влияет на сердечные заболевания?» или «Вызывают ли белки болезни почек?»

Прежде всего я должен кое-что объяснить. Я не собираюсь тратить по главе на каждую из этих тем, детально разбирая патофизиологию всех заболеваний, а рассмотрю

некоторые общие вопросы. Если вы хотите сразу перейти к главам, где описано «как сделать, чтобы...», вперед! Я не возражаю. Как я уже говорил, вам не нужно понимать что-то, чтобы это *делать*. Но если вы решаете обойтись без домашнего задания и хотите пойти коротким путем, то делайте в точности то, что я вам говорю, и не пытайтесь задавать вопросы!

Вы все еще меня слушаете? Хорошо. Но хочу вас предупредить. Ответы на эти вопросы требуют мало-мальских научных знаний. Это может быть немного сложно и потребует усилий, но поверьте мне: все у вас будет получаться гораздо

лучше, если в результате этих усилий вы получите «волшебное кольцо», с помощью которого обретете способность понимать больше. А для умников я отобрал материал позабористее и поместил его в блоках «Для пытливых» по всему тексту.

Все дороги ведут в...

Помните о том, что мы *можем* предотвратить или излечить рак, диабет, нейродегенеративные заболевания и бесплодие (в зависимости от того, как далеко вы зашли на пути саморазрушения). Вы, должно быть, заметили, что многие болезни возникают одновременно. Болезнь сердца и депрессия. Бесплодие и аутоиммунные заболевания. Это происходит потому, что в основе этих, казалось, совсем неродственных болезней лежит общий механизм: воспаление. Воспаление — это естественный

процесс, без которого мы не могли бы жить, но мы также можем умереть, если воспаление слишком велико. Главное, чтобы его было, как хотела Златовласка, столько, «сколько нужно».

Я хочу показать вам механизмы вашего «апокалипсиса воспаления» и попытаюсь убедить вас сойти с путей «зла».

Чтобы понять, как пища влияет на воспаление, лежащее в основе диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней Паркинсона и Альцгеймера, мы прежде должны разобраться в процессе пищеварения и изменениях гормонального фона, который меняется вследствие приема

пищи.

Прежде чем мы начнем, мне хотелось бы уточнить несколько терминов. Нам нужно определить участников процесса пищеварения, начав с состава нашей пищи (белки, углеводы и жиры) и гормональных сигналов, подаваемых в ответ на пищу (или ее отсутствие). Вооруженные этой информацией, мы можем начать осмысливать, как выбор того, что мы едим сегодня, может привести к здоровью или нездоровью завтра. В дополнение к этому мы выучим ошеломляющий набор многосложных терминов, которые может любить только биохимик.

Пожалуйста, не хватайте голыми
руками что попало, не кормите
микрофлору!

Экскурсия по пищеварительному тракту (453 простых шага)

Белки

Белки – это то, из чего сделаны наша кожа, мышцы, волосы, ногти, не говоря уже о нейромедиаторах, ферментах или гормонах. Хорошими источниками белков являются рыба, птица, мясо, яйца, а также морепродукты. Некоторые доброжелательные, но заблуждающиеся души будут говорить вам, что хорошими источниками белка являются бобовые, рис, орехи и семена. Это

правда, но я называю эти белки «белками третьего мира». Они будут держать вас «на плаву», но не помогут вам преуспеть. Это ясно вытекает из предыдущей главы, в которой сравниваются общество охотников-собирателей и аграрное общество. Белки состоят из молекул аминокислот. В нашем физиологическом процессе используется 21 аминокислота. Восемь из них являются жизненно необходимыми. Мы должны получать их из пищи. Представьте себе аминокислоты и белки в виде различных строительных блоков, с помощью которых могут быть построены такие крутые

«конструкции», как жирафы, киты, гормоны и бифштексы!

Углеводы

Углеводы – это практически все: от деревьев до травы и от яблок до хлеба. В зависимости от того, как соединятся углеводы друг с другом, можно получить что угодно: от тарелки макарон до секвойи. Но все начинается с простого, и это простое называется моносахаридами. «Моно», конечно, означает «единственный», а сахар – он сахар и есть, а моносахарид в целом буквально значит «один сахар». Двумя моносахаридами, или сахарами, которые мы рассмотрим

более внимательно, будут глюкоза (основной сахар, дающий нашим организмам энергию) и фруктоза (родственник глюкозы). Фруктоза в этой паре представляется в качестве подвыпившей тетушки на большом семейном ужине: она вроде и ничего, но куда ни пойдет, везде что-то случается.

За моносахаридами следуют дисахаридами (буквально — «два сахара»). Мы все знакомы с сахарозой, обычным сахаром, стоящим на нашем столе, — это дисахарид глюкозы и фруктозы.

Следующими в шеренге стоят полисахаридами (буквально — «много сахаров»). В ходе нашей экскурсии по

пищеварительному тракту мы рассмотрим два типа полисахаридов: неперевариваемые, которые мы обычно называем клетчаткой (растворимой и нерастворимой), и перевариваемые, которые мы называем крахмалом. Рис, картофель, кукуруза, мука – примеры полисахаридов/крахмала. В следующий раз, когда какой-нибудь круглощекий доктор или диетолог будет пытаться убедить вас, что сложные углеводы полезны для здоровья, спросите себя: «Может ли такое быть, чтобы „много сахаров“ было хорошо для меня?» Хм...

Жиры

Жиров существует довольно большое количество, и мы рассмотрим отдельные из них в одной из последующих глав. А сейчас все, что нам нужно знать: то, что мы обычно называем «жиром», — триглицерид. Это молекула глицерина и радикалы трех жирных кислот. Представьте триглицериды в виде такой молекулярной вечеринки: глицерин приносит «выпивку», а жирные кислоты — энергию и радостное настроение!

Гормоны: для пищеварения и удовольствия, или Вы меня сейчас слышите?

Теперь, когда мы познакомились с *участниками процесса* (белками, углеводами и жирами), давайте посмотрим, какую роль они играют в пищеварении, выбросе гормонов и в конечном итоге в состоянии нашего здоровья.

Как ваше тело узнает, что вы голодны? Что такое голод на самом деле? Возможно, ваша общественная жизнь полнее моей и вы извлекаете из нее гораздо больше, чем я,

поэтому вам никогда не приходится касаться таких щепетильных тем. Но я могу позволить себе задать важные вопросы — и они действительно важные.

Понимание того, как наш организм обычно регулирует чувство голода, даст нам возможность разобраться в причинах возникновения и развития ожирения, онкологических заболеваний, диабета и ряда других неприятных проблем, которых любой из нас постарался бы избежать. Подобно указателю расхода топлива в автомобиле наше чувство голода подсказывает нам, когда организм остается без запаса энергии. Но

когда мы едим, нам нужно знать, когда мы насытились. Голод предупреждает нас, когда в «баке пусто», а чувство насыщения сообщает, что «бак наполнен».

Вся эта информация передается в организме с помощью химических посыльных – гормонов. До того как вы дочитаете эту книгу до конца, вы «познакомитесь» с довольно большим количеством гормонов и узнаете о том, чем они занимаются. Если сказать просто, то гормоны – это посыльные, разносящие информацию по всему организму. То, как мы стареем, сжигаем жир, думаем и воспроизводим себя, – все, по большому счету, контролируется

гормонами.

У каждого гормона свой особый путь взаимодействия с клетками нашего организма. Они контактируют посредством молекулы, называемой клеточным рецептором. Общепринятая аналогия гормона и рецептора – замок и ключ. Ключ в этом случае будет гормоном, который легко входит в специфический замок (рецептор). Эта аналогия хороша, поскольку точно передает физическое взаимодействие гормона и рецептора по форме, но все-таки как-то странно представлять себе ключи, перемещающиеся по вашему телу...

Мне нравится еще одна

аналогия. Действие гормонов сравнивают с радиосигналами, а действие рецепторов — с приемниками, настроенными на конкретные гормоны. Эта комбинация объясняет как физическое взаимодействие гормона с рецептором, так и факт того, что гормон может переносить информацию, которую принимают клеточные рецепторы, на большие расстояния. Гормональной связью в организме управляют наше мышление, наш голод, а последний зависит от наших жировых запасов.

Давайте теперь взглянем на самых главных игроков среди гормонов. Начнем с инсулина.

Инсулин играет ведущую роль в регулировании количества сахара в крови, подкожного жира, а также ответствен за процесс старения. Чтобы жить долго, хорошо выглядеть и ясно мыслить, нам следует стараться поддерживать низкий уровень инсулина путем контроля потребления углеводов и поддержания определенного образа жизни.

Для пытливых

Инсулин выступает в качестве гормона, отвечающего за запас питательных веществ путем поддержания уровня

глюкозы в крови. Проще говоря, инсулин доставляет питательные вещества в наши клетки. Кроме того, инсулин играет ключевую роль в огромном количестве важных процессов в организме, совершенно не связанных с управлением уровнем сахара в крови.

Почему глюкоза в крови так важна?

Я уже упоминал об уровнях глюкозы (сахара) в крови. Почему это так важно? Дело в том, что

красные кровяные тельца и определенные части мозга не питаются ничем, кроме глюкозы. В определенных ситуациях, например при инсулинорезистентности, уровень сахара в крови падает: результат может варьироваться от тошноты с острым чувством голода до потери сознания и смерти. Значит, нам нужно есть много углеводов, так? Э, нет! Как вы поймете в дальнейшем, нашему организму будет легче, если мы сможем

*потреблять больше жиров,
а углеводы — только для
удовлетворения
действительно
глюкозозависимых тканей.
Уменьшая общую
потребность организма в
углеводах, мы фактически
защищаем себя от падения
сахара в крови.*

Инсулин отвечает за создание запаса не только глюкозы, но также жира и белков (аминокислот). Он производится бета-клетками островков Лангерганса поджелудочной железы (в основном в ответ на увеличение уровня

глюкозы и аминокислот в крови) и играет важную роль в создании запаса микронутриентов и их преобразовании. Инсулин как сенсор питательных веществ (когда вы глотаете пищу, он «сообщает» питательным веществам, содержащимся в ней, куда они должны быть складированы) в большой степени влияет на экспрессию генов, сопровождающую старение, тормозя и ускоряя ее на клеточном уровне. Если вас интересует процесс старения, степень ожирения вашего организма, когда вы сойдете с ума и сойдете ли вообще, а также работают или нет ваши репродуктивные механизмы,

вам следует следить за инсулином.

Глюкагон помогает нормализовать уровень сахара в крови и поддерживать нормальное состояние организма между приемами пищи, высвобождая энергию из печени и открывая доступ к переработке подкожного жира в энергию.

Для пытливых
Глюкагон производит действие, противоположное действию инсулина. Он стимулирует высвобождение глюкозы из печени, а также свободных

жирных кислот из жировых запасов в результате процесса, называемого липолизом. Секреция глюкагона стимулируется понижением уровня глюкозы в крови (голодом), увеличением уровня аминокислот и гормона холецистокинина (ССК). Высокий уровень инсулина, свободных жирных кислот, кетоновых тел или мочевины в крови препятствует выделению глюкагона. Инсулин и глюкагон играют взаимодополняющие роли,

помогая нам управлять своей энергией, запасая и высвобождая питательные вещества в нужное время. Инсулин способствует доставке питательных веществ в клетки, а глюкагон заботится о том, чтобы запасенные питательные вещества превращались в энергию.

Лептин сообщает нашему организму о том, какой запас горючего мы имеем и когда мы сыты. Если его работа нарушится, наш контроль над аппетитом будет утерян.

Для пытливых

Лептин регулирует как аппетит, так и метаболизм. Проникая в центральную нервную систему, лептин воздействует на рецепторы головного мозга, контролирующие прием и расход энергии. Лептин секретируется белыми жировыми клетками, адипоцитами, а также клетками стенки желудка. Лептин, производимый клетками стенки желудка, отвечает за контроль аппетита. Когда он работает правильно, то

после приема пищи ясно
дает нам понять, что мы
сыты. Как мы увидим
позже, нарушение
прохождения сигналов
лептина является началом
возникновения различных
проблем: от
онкологических
заболеваний до
ускоренного старения и
неврологической
дегенерации.

Грелин сообщает нам о том, что
мы голодны или нуждаемся в
пополнении энергии. Для нас
желательно, чтобы это сообщение

было максимально точным. При этом важно заметить, что стресс и недостаток сна могут влиять на уровень грелина и нежелательным образом усиливать наше чувство голода.

Для пытливых

Грелин — это гормон, стимулирующий чувство голода и влияющий на увеличение жировой массы. Он секретируется в основном клетками слизистой оболочки фундального отдела желудка и эпсилон-клетками поджелудочной

железы. Грелин
производится также в
дугобразном ядре
гипоталамуса, где он
стимулирует секрецию
гормона роста. Недостаток
сна влияет на уровень
грелина. Немного позже вы
узнаете, насколько сон
важен для стройного и
здорового тела. Поскольку
недостаток сна
увеличивает уровень
грелина, а тот усиливает
аппетит, «недосып» — одна
из причин того, почему
нарушение сна ведет к
увеличению объема

принимаемой пищи.

Адипонектин — это еще один представитель группы «гормонов сытости». Он не только сообщает нам, что мы не нуждаемся больше в пище, но также защищает наши артерии от разрушительного окисления.

Для пытливых

Адипонектин — это гормон, секретируемый белой жировой тканью и вызывающий угнетение глюконеогенеза (процесса образования глюкозы из белка), усиление

потребления глюкозы и
защищающий от
эндотелиальной
дисфункции
(распространенного
признака атеросклероза).
Несмотря на то что он
производится белой
жировой тканью, уровень
адипонектина в крови у
взрослых людей обратно
пропорционален
содержанию жира в
организме (у людей с
небольшим количеством
жира высокий
адипонектин). Гормон
помогает бороться с

метаболическим
синдромом, он играет
большую роль в
подавлении
метаболических
расстройств, могущих
привести к диабету второго
типа, ожирению,
атеросклерозу и ожирению
печени неалкогольной
природы.

Пептид YY (пептид тирозин-тирозин) — еще один гормон, сообщающий нам о том, что нужно прекращать принимать пищу. Белки и жиры высвобождают значительное количество пептида YY, что

приводит к чувству сытости, а углеводы, напротив, высвобождают относительно малое количество этого гормона. Поэтому после завтрака с кексами и соком вы снова испытываете острое чувство голода через несколько часов.

Для пытливых

Пиптид YY – гормон кишечника, подавляющий ощущение голода и одновременно улучшающий чувствительность центральной нервной системы к лептину. Пиптид YY образуется эндокринными клетками

(L-клетками) подвздошной и ободочной кишок в ответ на поступление пищи. Белки вызывают большую секрецию пептида YY, чем жиры. А жиры, в свою очередь, вызывают большую секрецию пептида YY, чем углеводы. Пептид YY (совместно с лептином) помогает нам чувствовать сытость после приема пищи.

Кортизол поднимает уровень сахара в крови, что может привести к накоплению жира. Многие не знают, что кортизол высвобождается при

стрессе и нехватке сна и значительно влияет на увеличение количества подкожного жира. Это по его милости вокруг нашего живота образуется досадное «запасное колесо». Кортизола не следует бояться, поскольку он очень важен как противовоспалительное средство, — просто его не должно быть слишком много.

Для пытливых
Кортизол часто называют гормоном стресса, поскольку он образуется в ответ на стресс и беспокойство. Он увеличивает артериальное

давление и обладает
мощным
противовоспалительным
действием, понижая
активность иммунной
системы. Он инициирует
ослабление мышц, обращая
белки (аминокислоты) в
глюкозу посредством
глюконеогенеза. Кортизол
снижает чувствительность
к инсулину, а также
скорость формирования
костей, вызывает потерю
коллагена в коже и других
соединительных тканях.
Уровень кортизола
повышается из-за

интенсивной и
продолжительной
физической активности,
приема кофеина,
недостатка сна, стресса,
увеличения подкожной
жировой ткани и приема
определенных
контрацептивов.

**Инсулиноподобный фактор
роста-1 (ИФР-1)** – еще один гормон,
которого желательно иметь ровно
столько, сколько надо. Он
способствует физическому
восстановлению после болезни, но
неправильное питание значительно
повышает его уровень, что, в свою

очередь, увеличивает вероятность возникновения онкологических заболеваний.

Для пытливых
ИФР-1 очень важен для детей в период их роста и для взрослых как анаболик. Он активирует инсулиновые рецепторы, но генерирует ответную реакцию, соответствующую только 10% реакции на инсулин. Самый высокий уровень ИФР-1 наблюдается в период активного полового созревания. На уровень

ИФР-1 влияют физическая нагрузка, стресс и питание. Повышенный уровень ИФР-1 стимулирует рост и ускоряет процесс старения.

Теперь, после знакомства с основными исполнителями этого пищеварительного/эндокринологического оркестра, вы, скорее всего, начали немного понимать химическую сторону питания и узнали о гормонах, на которые следует обращать внимание. Попутного вам ветра! Это был хороший старт, но нам предстоит сделать еще многое. Нам надо понять, что происходит с тем, что мы

едим, и нашими гормонами при различных условиях, таких как голодание и переедание. Обладая этим знанием, мы будем способны объяснить диабет второго типа, различные типы рака, болезни Альцгеймера и Паркинсона, бесплодие, сердечно-сосудистые заболевания и остеопороз.

Глава 4.

Пищеварение: здесь происходит самое важное

Последняя глава показалась вам слишком трудной? Вам нужен эспрессо? Вас обнять? Не беспокойтесь, сейчас будет материал полегче. Чтобы понять, как все эти вещи работают, проследим прохождение обычной пищи, содержащей какое-то количество белков, углеводов и жиров, по всему пищеварительному тракту. «От

кончика языка и до кончика хвоста», как говорится. Представим себе блюдо из запеченной семги (белок) с авокадо (жир) и фруктовым салатом (углеводы). Мы будем наблюдать не только за тем, как наша пища переваривается, но и за последствиями гормональной деятельности при:

- нормальном питании;
- отсутствии питания (голодании);
- переедании.

Мы внимательно рассмотрим эти процессы, поскольку такие заболевания, как, например, диабет второго типа, возникают тогда, когда обычные гормональные сигналы,

связанные с питанием (я голоден; я сыт; куда подевалось то, что я хочу?), не поступают. Именно потеря гормональной связи ведет к ожирению, ускоренному старению, многим типам онкологических заболеваний и другим серьезным проблемам со здоровьем.

Ну, давайте переваривать пищу (рис. 5)!

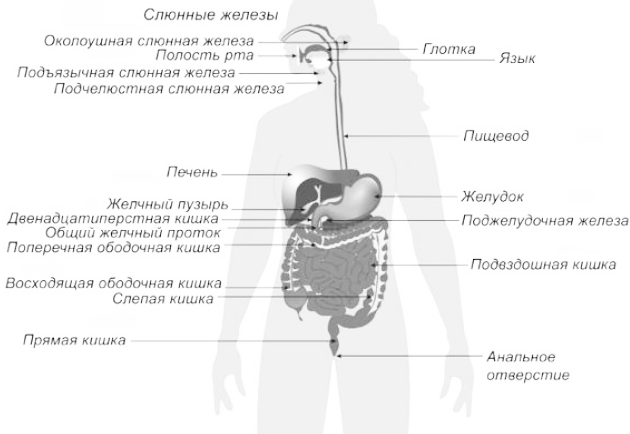


Рис. 5. Органы пищеварения

Рот: слюнные железы, зубы и фрукты с овощами

Для простоты предположим, что мы положили в рот пищу, содержащую все три ингредиента: немного семги, авокадо и фруктового

салата.

Крупным

планом. Измельчение пищи происходит во рту. При пережевывании большие куски пищи становятся маленькими, чтобы затем подвергнуться химическому и ферментному перевариванию.

Белки. Наша запеченная семга «разбита» на мелкие кусочки, но ее химический состав не изменился.

Углеводы. Фруктовый салат — это интересная смесь моносахаридов (глюкозы и фруктозы), дисахаридов (сахарозы, которая опять-таки состоит из двух моносахаридов — глюкозы и фруктозы), полисахаридов в форме крахмала (смесь многих

связанных между собой молекул глюкозы, которую мы можем переваривать) и растительных волокон (клетчатки), которые необходимы для здорового пищеварения, но сами не перевариваются (если только мы не термиты).

Амилаза слюнных желез начинает процесс разложения крахмала во рту. Он длится недолго, особенно если вы, как моя жена, глотаете пищу подобно боа-констриктору.

Сладкий вкус фруктов «включает» процесс электрохимической связи между вкусовыми сосочками, мозгом и

другими составляющими пищеварительной системы на всю продолжительность пищеварительного процесса. Как мы увидим далее, эта система может быть обманута искусственными заменителями сахара, что приведет к по-настоящему катастрофическим последствиям.

Жиры. Во рту авокадо превращается в однородную массу, но не изменяется химически.

Желудок: соляная кислота, пепсин и париетальные клетки

Крупным планом. Желудок — это полый мышечный орган с кислотной средой, в которой с помощью кислоты и фермента пепсина происходит частичное переваривание белка. Желудок в основном только подготавливает пищу к серьезному перевариванию, происходящему несколькими ступенями ниже. Клетки, из которых состоит стенка желудка, чувствуют пищу и выделяют лептин. Достигая мозга, лептин сигнализирует

центрам, ответственным за аппетит, что мы сыты, понижая таким образом аппетит, но одновременно повышая скорость метаболизма в отношении пищи.

Это повышение скорости метаболизма проявляется в основном в увеличении количества жира, «сжигаемого» ради выделения энергии. Желудок выделяет несколько гормонов для стимулирования последующих этапов пищеварения. Одним из них является холецистокинин (ССК). Этот гормон также посылает мозгу сигнал сытости («Я наелся»), одновременно стимулируя выделение солей желчных кислот и ферментов

поджелудочной железой на следующем этапе. Несмотря на то что пищеварительный процесс еще находится в своей ранней стадии, мозг уже получил информацию, что мы сыты. Что может случиться, если сигнал с этой информацией слаб или вовсе отсутствует?

Белки. В желудке происходит лишь небольшая часть химического и энзимного переваривания белков. Представьте себе тысячи или даже, возможно, десятки тысяч аминокислот, связанных вместе. Переваривание в желудке разбивает их, но оставляет все еще большие куски. Наша семга в основном выглядит как семга.

Углеводы. В желудке не перевариваются.

Жиры. Переваривания жиров в желудке практически не происходит. Жиры и углеводы просто проводят в нем время: пьют кофе, играют в карты.

Тонкий кишечник: ферменты поджелудочной железы и желчь

Крупным планом. Кислое содержимое желудка, называемое теперь химусом, переходит в первую часть тонкого кишечника, именуемую двенадцатиперстной кишкой. Там в химус попадают бикорбанаты желчи, дуоденального и панкреатического соков, понижая его кислотность. Ферменты, расщепляющие белки, углеводы и жиры, лучше работают в узком коридоре значений рН. В желудке настолько высокая кислотность

среды, что в нем может раствориться металлическая монета, но основное пищеварение происходит в щелочной среде тонкого кишечника.

Поваренная сода – пример щелочи.

При попадании химуса в тонкий кишечник в него вводятся панкреатические ферменты и происходит смешивание с желчью, поступающей из желчного пузыря. Вот тут-то, ребята, и начинается самое веселое!

Белки. Под действием панкреатических ферментов белки, имеющие в цепочке сотни или тысячи аминокислот, быстро сокращаются до три- и дипептидов (трех- и двуаминокислотных белков).

Короткие цепочки этих пептидов в конечном итоге разбиваются на простые аминокислоты в результате взаимодействия пептидов со щеточной каемкой тонкой кишки. Ферменты щеточной каемки катализируют реакцию превращения простых пептидов в свободные простые аминокислоты. Свободные аминокислоты проникают в кровь и с ней попадают в печень, а затем и в остальные части организма, который использует их для роста и поддержания жизнедеятельности.

Углеводы. Моносахариды могут подобно аминокислотам попасть в кровоток напрямую, а вот дисахариды, такие, например, как

сахароза, должны расщепиться на моносахариды у щеточной каемки кишечника. Полисахариды же, подобные крахмалу, расщепляются по всей тонкой кишке в свободную глюкозу. В итоге углеводы должны быть расщеплены на одиночные молекулы, которые абсорбируются стенками кишечника и попадают в кровоток. Этого объяснения достаточно, чтобы убедить вас в том, что сложные углеводы — это всего лишь «большое количество сахара». Независимо от того, какой углевод мы потребляем, он превращается в нашем организме в глюкозу или фруктозу, то есть в сахар.

Жиры. Хочу напомнить вам, что

после попадания химуса в тонкую кишку из желудка он смешивается с ферментами поджелудочной железы и желчью. Желчь очень важна для усвоения жиров. Вам должно быть известно, что жиры не растворяются в воде, и если мы хотим, чтобы жир усваивался нашим организмом (да, мы хотим этого, мои друзья-жирофобы), то необходимо сделать так, чтобы жир растворился в желчи. Желчь похожа на мыло тем, что она хочет частично ассоциироваться с водой, а частично — с жирами. Вот почему мылом так хорошо мыть грязные тарелки.

Растворение жиров в желчи называется эмульгацией. Введенный

В этот процесс фермент поджелудочной железы липаза^[3] расщепляет жир, который, как вы уже знаете, состоит из глицерина и молекул жирных кислот. После того как глицерин и жирные кислоты отделены друг от друга, они способны пройти через стенки кишечника и оказаться по другую сторону, за его пределами.

Жиры (или триглицериды) должны доставляться к печени точно таким же образом, как белки и углеводы. Но, как я уже упоминал ранее, жиры не растворимы в воде. Проблема решается упаковкой жиров вместе с простыми белками, которые и доставляют их к печени. Эта

комбинация называется хиломикроном. Хиломикроны имеют отношение и к холестерину, но об этом мы поговорим позже. В отличие от белков и углеводов жиры сначала доставляются в лимфатические сосуды, а после того, как оказываются в общем потоке, достигают печени либо используются тканям тела.

Моя печень! Моя печень!

Объезд! Хотя переваривание пищи в тонком кишечнике еще не закончено, мы уже в достаточной степени узнали то, что нам было необходимо. Все, что потом, – всего лишь какашки! Теперь посмотрим на то, как наши макронутриенты (белки, углеводы и жиры) взаимодействуют с печенью.

Крупным планом. Когда питательные вещества абсорбируются через стенки кишечника в кровоток, выделяется гормон пептид YY. Это еще один игрок, участвующий в формировании чувства насыщения как

непосредственно, так и путем усиления чувствительности гормона лептина. Белки выделяют значительное количество пептина YY. Теперь легко догадаться, как нужно организовать питание, чтобы усилить ощущение сытости (белки + жиры = сыт под завязку). Вы также, возможно, отметили про себя, что в связи между мозгом и пищеварительной системой участвуют несколько гормонов. Когда все работает надлежащим образом, то мы можем контролировать свой аппетит и ограничивать объем потребляемой нами пищи исходя из необходимости поддержания формы и энергетических затрат. Когда же

связь нарушается, наступает хаос.

Сыт, недокормлен и ужасен

Названием следующей истории могли бы быть слова: «Выбери свое приключение», поскольку в зависимости от нашего выбора питания у нее может быть три альтернативных финала. При нормальном питании мы потребляем столько калорий, сколько нам необходимо (по-научному это называется изокалорийное или сбалансированное питание). Но возможно недостаточное (гипокалорийное) и избыточное (гиперкалорийное) питание. Мы

должны знать все это, чтобы понять: ожирение, рак и нейродегенеративные заболевания возникают тогда, когда то, что мы едим, не провоцирует гормональных сигналов, помогающих нам оставаться стройными и здоровыми.

Нормальное питание

Белки. В действительности мы говорим уже об аминокислотах, поскольку белки (семга) уже расщеплены на них. Теперь эти аминокислоты могут иметь несколько судеб. Печень может принять их и либо использовать для собственного функционирования, преобразования одной аминокислоты

в другую форму (замены одного оловянного солдатики другим), либо для преобразования в сахар при помощи процесса, называемого глюконеогенезом (глюко — глюкоза, нео — новое, генез — рождение или создание).

Если аминокислоты не используются в печени, то они переносятся с кровотоком и используются для выращивания новых клеток, восстановления поврежденных, а также улучшения состояния кожи и роста волос, создания гормонов и др. Объем аминокислот, находящийся в нашем организме, нестабилен, поскольку мы можем использовать мышечную и

другие ткани, чтобы произвести глюкозу посредством глюконеогенеза. Многие врачи и другие медицинские специалисты станут убеждать вас в том, что вы погибнете без углеводов. Это неправда — ваш организм знает несколько способов получения углеводов из белков и жиров. Более подробно вы узнаете об этом процессе в конце данной главы.

Углеводы. После того как углеводы в результате пищеварительного процесса превратились в свободную глюкозу, она достаточно быстро транспортируется из кишечника в печень. Но ее судьба отнюдь не

предрешена. Свободная глюкоза вызывает выделение инсулина поджелудочной железой в момент, когда она попадает в кровоток. Инсулин активирует GLUT4, один из нескольких видов молекул, ответственных за транспортировку глюкозы и находящихся в мембранах наших клеток. В нормальных условиях эти транспортные молекулы способствуют абсорбции глюкозы печенью. Затем глюкоза складывается в виде крахмала под названием гликоген. Складированная глюкоза очень важна для поддержания уровня глюкозы в крови между приемами пищи. Глюкоза, которая не используется печенью,

попадает в кровоток и используется мозгом, красными кровяными клетками и другими тканями, становится для них источником энергии. Хорошим примером этого может служить гликоген, складываемый в мышцах. Его можно использовать как источник энергии для коротких энергичных усилий. Если в этот момент количество углеводов в организме недостаточно, то без гликогена не обойтись. Конечно, нужно еще не забыть сказать про фруктозу.

Фруктоза обрабатывается печенью, поскольку никакие другие ткани не могут ее утилизировать. Печень превращает фруктозу в

глюкозу и складировует в виде гликогена. Если количество употребленной нами глюкозы невелико и мы не перебрали калорий, то все хорошо. Но внимательно следите за этим: излишнее количество фруктозы — фактор, способствующий ожирению, депрессии, диабету и сопутствующим метаболическим расстройствам.

Жиры.

Триглицериды доставляются к печени липидно-белковыми «пакетами», называемыми хиломикронами. Хиломикрон может «добросить» жир до печени или «развезти» его по всему организму по адресам:

мышцы, органы или жировые клетки для использования в качестве топлива. «Разбросав» большую часть жиров по адресам, хиломикрон возвращается к печени и вторично используется в важной истории с холестерином, которую мы вскоре расскажем.

Недостаточное питание Крупным

планом. Недостаточное питание может означать как полное голодание на определенное время, так и простое уменьшение количества калорий относительно потраченной энергии. Как мы вскоре убедимся, то, как наш организм реагирует на

дефицит калорий, в большой степени зависит от нашего гормонального состояния. Может показаться странным, что мы рассуждаем о голодании в ходе беседы о питании, но дело в том, что в состоянии переедания возникает ситуация, когда какая-то часть нашего организма «думает», что она голодает. Это неприятная ситуация, и мы должны понять механизм голодания, чтобы разобраться в том, какой вред наносит переедание.

Белки. Несмотря на то что белки чрезвычайно важны как структурные элементы и для выполнения других функций, они в значительной степени являются

расходными материалами. Наш организм более озабочен тем, чтобы избежать ситуации, связанной с резким понижением уровня сахара в крови, чем поддержанием мускульной массы. Именно поэтому в период голодания он стремится к превращению большого количества аминокислот в глюкозу. Другими словами, в период голодания ваши с таким трудом накаченные мышцы трансформируются в глюкозу. Как мы увидим далее, состояние гормонов и присутствие кетонов (вы встретитесь с ними очень скоро, обещаю) могут изменить количества белка, перерабатываемого нашим организмом в глюкозу. Это

действительно важно, когда ваше голодание непреднамеренное и длительное.

Углеводы. В период голодания фактически все углеводы, поступающие в организм с пищей, первоначально забираются печенью. Хотя в глюкозе как топливе нуждаются прежде всего мышцы и органы, есть и другие ткани, например красные кровяные тельца и отдельные участки мозга, которые могут работать только на глюкозе. По этой причине организм начинает подходить к распределению глюкозы как скупой рыцарь. Легкоприспосабливающиеся ткани переключаются на жир и метаболизм

кетоновых тел, тем самым сохраняя глюкозу для жизненно важных тканей и органов.

Жиры. В период голодания организм использует запасенный жир как топливо. Если организм переключается на жир как основной источник топлива, в нем начинает накапливаться побочный продукт метаболизма жира – кетоны. В этом случае кетоз не является причиной для паники! Ваши врач и диетолог не должны путать кетоз с кетоацидозом (метаболическим состоянием, потенциально опасным для жизни). Эти два состояния не похожи, как ночь и день, и я многое бы отдал, чтобы услышать, как доктор и

диетолог опишут биологические отличия одного от другого, поскольку большинство врачей сделать этого не могут.

Кетоз как метаболическое состояние абсолютно нормален и стар, как наш белый свет. Кетоны – небольшие частички жира, растворимые в воде, и в определенные дни или недели большинство тканей и органов нашего организма могут переключить свой метаболизм на сжигание кетонов. Интересно, что многие органы, такие как сердце, почки и кишечник, функционируют лучше, потребляя кетоны, а не глюкозу.

Метаболическое переключение на кетоз решает две важные проблемы:

1. Оно сохраняет незначительные количества глюкозы в крови путем переключения всего механизма обмена веществ, насколько это возможно, на почти неиссякаемый источник снабжения топливом. В печени гликогена у нас есть на день или два, но если мы даже относительно худы, то все равно запасов жира в нашем организме хватит на месяцы. Переход на кетоз сохраняет ограниченное количество гликогена, чтобы использовать его для поддержания минимального уровня глюкозы в

крови.

2. Кетоз останавливает глюконеогенез. Побочные продукты кетоза блокируют трансформацию аминокислот в глюкозу. Это сберегает мышечную массу, которая может очень пригодиться в случае длительного голодания. В дополнение к блокировке глюконеогенеза аминокислот кетоз позволяет получать глюкозу, используя производные от глицерина жиры. В общем, это очень эффективная система сбережения глюкозы в крови и сохранения мускульной массы в условиях голодания.

Для пытливых

Это может показаться ересью, но «важных» углеводов не существует. Наш организм способен получить все необходимые ему углеводы из белка и жира. Хотя многие ткани нашего организма и не могут обходиться без глюкозы, существующие в организме дополнительные механизмы для ее производства свидетельствуют о том, что это топливо в прошлом было для нас преходящим. Мы не запрограммированы

генетически на рацион, состоящий из «кексов из отрубей» и содержащий 50 % углеводов, даже несмотря на то, что так утверждают в Министерстве сельского хозяйства США, Американской медицинской ассоциации и в Управлении по контролю за продуктами и лекарствами.

Уяснив это, разберемся теперь с еще одним кусочком этого пазла — состоянием пресыщения. Он поможет нам понять, как

потребление излишнего количества ненужной пищи может создать серьезные проблемы.

Избыточное питание

Крупным планом. Переедание – проблема. Это шокирует, не так ли? Но послушайте: наша физиология запрограммирована на излишек калорий. Бестолковые диетологи и некоторые «исследователи в области питания» говорят о необходимости поддержания «баланса» калорий, для того чтобы быть стройным и здоровым. Это чушь собачья! Расчет баланса калорий практически невозможен, если он оставлен «на наше усмотрение». Исследования в

области обмена веществ показали великое множество вариаций отношений людей с калориями. Одни могут переедать по несколько сотен калорий ежедневно в течение долгих лет и не потолстеть даже на килограмм. Другие приобретают вес, даже просто глядя на пищу. Как такое возможно? В чем разница? В гормонах и в сигналах, связанных с ними.

Не секрет, что наши организмы имеют сложные сенсоры, сообщающие нам не только о повышении или понижении уровня глюкозы, но также и о том, сколько энергии у нас в запасе. Лептин, сообщающий мозгу о том, что мы

сыты, не только производится в ответ на поступление пищи, но еще и секретируется жиром, имеющимся в нашем организме. Это легко объяснить: относительно большое количество жира производит относительно большое количество лептина, посылающего сигнал: «Я сыт, нет необходимости потреблять пищу». И напротив, если мы худеем, наши энергетические резервы пустеют, сигнал от лептина становится слабее и мы ощущаем голод.

Как переедание связано со здоровьем и заболеваниями? Как я уже говорил, мы запрограммированы на существование при избытке

калорий. Определенные пищевые продукты в различной степени влияют на наше чувство сытости и на восполнение организма необходимыми веществами. Вспомните о разнице в сигналах насыщения, производимых белком (высокая степень сытности) и углеводом (у многих людей «низкая» сытность пищи становится стимулятором аппетита). Что, если мы переели, а наш мозг по какой-то причине больше «не слышит» сигнал «я сыт» от лептина? Что, если, несмотря на значительное переедание, мы все еще полагаем, что голодны? Эта ситуация чревата, как вы убедитесь сами, серьезными

последствиями.

Белки. В начальной стадии переедания белковой пищи все идет так, как следовало ожидать. Какое-то количество аминокислот идет на регенерацию клеток, а все остальные либо трансформируются в глюкозу посредством глюконеогенеза, либо непосредственно сжигаются как топливо. Из-за мощного сигнала насыщения, который дает белок, почти невозможно переест одной белковой пищи. Причина этого сигнала в том, что печень способна обработать белковую пищу в объеме, не превышающем 30–35 % от общего объема калорий. Потребление белковой пищи в большем, чем этот,

объеме в течение длительного периода времени приводит к ситуации, называемой «кроличьим голодом». Это название придумали пионеры освоения американского запада, страдавшие от заболевания, характеризовавшегося истощением мышц, вялостью, диареей и в конце концов приводившего к смерти. Болезнь возникала тогда, когда в рационе человека было излишнее количество постного кроличьего мяса. Мы будем использовать эффект насыщения, производимый белковой пищей, чтобы оставаться стройными и сильными, заканчивая прием пищи питательными фруктами, овощами и полезными жирами, чтобы избегать

последствий переедания белковой пищи.

Углеводы. Этот параграф хотя и длинноват, но страшно важен. Выпейте кофе, высуньте голову в окно и крикните: «Хочу, чтобы моя голова снова заработала!»

Итак, вы теперь знакомы с участью глюкозы (и фруктозы), знаете, как она поступает в организм, складывается в виде гликогена либо в мышцах, либо в печени. Что мы еще не учли, так это ситуации, когда в печени достаточное количество гликогена, а в кровотоке все еще находится излишнее количество глюкозы (высокий уровень глюкозы в крови).

Как только количество гликогена в печени становится предельным, лишние углеводы трансформируются в жир в форме одноосновной пальмитиновой кислоты (ПК). Эта ПК присоединяется к молекуле глицерина и вместе с белками и холестерином образует молекулу липопротеина очень низкой плотности (ЛПОНП). Богатая ПК молекула ЛПОНП высвобождается из печени и отправляется в путешествие по нашему организму, чтобы быть использованной в качестве топлива или отложиться в наших мягких местах.

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ № 1

Поскольку молекула ЛПОНП

путешествует по всему нашему организму, то на одной из станций она встречается с мозгом. ПК оказывает очень сильное воздействие на обмен веществ и гормональную среду, в которой она снижает нашу чувствительность к лептину. Если мозг, и особенно его отдел гипоталамус (ответственный за регулировку всей энергии организма), станет лептинорезистентным, то сигнал, обычно ощущаемый после приема пищи, будет потерян. Мы будем чувствовать себя голодными, несмотря на повышенный уровень глюкозы в крови, и продолжать есть сверх необходимости. Нас начнет

тянуть к сладкому, поскольку мы не чувствуем сигнала, обычно посылаемого лептином, о том, что мы сыты. Запомните, что именно пальмитиновая кислота, вызывающая лептинорезистенцию в нашем мозгу, ведет к потере способности ощущать себя сытыми и что эта кислота *образуется из излишков углеводов.*

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ № 2

Этот процесс происходит волнообразно. Как океан смывает замки из песка, так и наша чувствительность к инсулину постепенно деградирует и мы теряем способность надлежащим образом реагировать на сигнал. Печень становится инсулинрезистентной, а

уровень глюкозы в крови поднимается все выше и выше. Чувствительность к инсулину нашей мышечной ткани потеряна до такой степени, что мышцы более не могут складировать гликоген. Генетический механизм для глюкозного транспортера GLUT4 разрегулирован, поскольку мышцы буквально утопают в глюкозе. Все это заставляет сахар в крови повышаться, что приводит к повышению уровня инсулина. Фактически даже жировые клетки становятся невосприимчивыми к инсулину. Все быстро развивается не в лучшую сторону.

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ № 3

С развитием соматической инсулинорезистентности ингибиторные системы в печени подавляются, а глюкоза в крови трансформируется в жиры и ЛПОНП с такой высокой скоростью, что жиры не попадают в кровообращение и начинают накапливаться в печени. Это начало ожирения печени неалкогольной природы. В этот момент все начинает катиться под откос, чему свидетельством следующая неполадка: несмотря на то что печень (а фактически и весь организм) просто купается в глюкозе, она инсулинрезистентна и определенные клетки принимают недостаток инсулина за низкий сахар

в крови. А наш организм *не* любит низкий сахар в крови. Низкий сахар в крови может убить нас! Поэтому организм вызывает на «помощь» гормон стресса кортизол, что подобно тушению пожара бензином.

Вся система теряет

Кортизол появляется, чтобы бороться с низким уровнем глюкозы в крови методом *глюконеогенеза*. Да, несмотря на высокий уровень глюкозы в крови, возникший из-за излишних углеводов, организм теперь производит больше глюкозы, каннибализируя собственные ткани. В этом случае мышцы и органы «сжигаются», чтобы произвести больше глюкозы. Помните, что мышцы – первый объект, с которого начинается борьба с повышенной глюкозой в крови. Ситуация ухудшается не только из-за добавочной глюкозы, поступающей в

организм от глюконеогенеза. У нас становится меньше мышечной ткани, с помощью которой можно было бы избавиться от всей этой глюкозы.

Вот почему диабет второго типа с инсулинорезистентностью фактически является изнуряющим мышцы заболеванием, при котором жировые клетки испытывают рекордный рост. Из-за высоких инсулина, сахара в крови и триглицеридов значительная порция жира складывается в брюшном отделе. Жир, отложенный на талии и делающий фигуру похожей на яблоко, — явный признак инсулинорезистенции. Мы сейчас познакомились со всеми стадиями

хронического повышения уровня
инсулина и со всем разнообразием
«удовольствий», которые они несут.
Среди них болезни Паркинсона и
Альцгеймера, ожирение и, наконец,
диабет второго типа,
характеризующийся
инсулинорезистенцией и
хроническим повышением уровня
глюкозы в крови.

Поздние продукты гликирования: да, все становится хуже!

Несмотря на то что глюкоза — важнейшее топливо для всех систем, она также является и токсичной субстанцией. У сахаров есть дурная привычка вступать в нашем организме в реакцию с белками. Получаемые в результате формы окисляются, образуя «поздние (или конечные) продукты гликирования». Эти продукты разрушают белки, ферменты, ДНК и гормональные клеточные рецепторы на поверхности клеток. Поздние

продукты гликирования являются главной причиной симптомов, называемых нами нормальным старением.

Стоит посмотреть на патологию всего нескольких заболеваний, и сразу обнаружится, что поздние продукты гликирования являются их главными причинными факторами. Наши организмы производят ферменты для нейтрализации действия поздних продуктов гликирования, но они не могут ликвидировать все последствия причиненного ущерба. Если наш рацион слишком насыщен углеводами, разрушение происходит быстрее нашей способности его

нейтрализовать. Большой урон наносится бета-клеткам поджелудочной железы, которые уже и так здорово потрепаны перепроизводством инсулина. Дополнительное окислительное напряжение может совсем убить бета-клетки, а если они погибнут, восстановить их уже нельзя. Тогда возникает гибридная форма диабета, характеризующаяся не только инсулинорезистенцией, но и очевидной неспособностью к производству инсулина. В этой ситуации люди выглядят как больные диабетом сразу и первого, и второго типа.

Другим последствием истории

потери контроля инсулина является угрозой непосредственно молекулам GLUT4 на клеточных мембранах. Это еще больше снижает способность мышц принимать и складировать глюкозу.

Отрицательное влияние поздних продуктов гликирования:

- ускоряют процесс вашего старения;
- вредят уже и без того находящимся в плохом состоянии инсулиновым и лептиновым рецепторам, усиливая таким образом инсулинорезистентность;
- являются главными факторами возникновения нескольких дегенеративных заболеваний.

Я знаю, что это сложный для понимания материал. В следующей главе мы поищем аналогию для того, чтобы уяснить для себя все это. Запомните только, что если вы знаете, как эти болезни проявляют себя, вы можете предпринять соответствующие шаги, чтобы избежать таких ужасных «приятелей», как рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и преждевременное старение.

Отступление на тему фруктозы

*Извините, но я хочу
сделать небольшое*

отступление по поводу
фруктозы. Практически
все американцы видели
рекламные ролики, в
которых кукурузный сироп
с высоким содержанием
фруктозы представляется
«здоровым продуктом»,
поскольку химически он
почти идентичен
столовому сахару
(сахарозе). Ирония
настолько сильна, что
может показаться вам
пародией на сатирическую
телевизионную программу
«The Daily Show» (Это так
же полезно, как и сахар!).

Но на самом деле это еще одна попытка агробизнеса свести нас раньше времени в могилу.

Переработка

фруктозы в гликоген происходит в основном в печени. Это значит, что фруктоза ускоряет описанный выше процесс, в ходе которого функция печени нарушается в результате переизбытка углеводов. Это происходит непосредственно потому, что печень – единственный орган, перерабатывающий фруктозу. Но есть еще и

косвенная причина,
заключающаяся в том, что
употребление в пищу
фруктозы ведет к
увеличению количества
глюкозы, поглощаемой
печенью. В печени
фруктоза регулирует
молекулы,
транспортирующие
глюкозу, таким образом,
что печень начинает
ощущать «сахарный
голод». Это, в свою
очередь, ведет к
увеличению производства
пальмитиновой кислоты, а
следовательно, к

резистенции к лептину. Ах да, поскольку мы только что говорили о поздних продуктах гликирования, скажу: фруктоза в семь раз активнее производит поздние продукты гликирования, чем глюкоза. Поразительно, но ни в одном из рекламных роликов о пользе «богатого фруктозой кукурузного сиропа» этот факт совсем не упоминается!

Вот в чем ужас: в Соединенных Штатах происходит кризис в области здравоохранения,

экономика — в
неустойчивом состоянии, а
правительство
субсидирует производство
кукурузы, делая кукурузный
сироп дешевле грязи.
Производители готовых
продуктов питания
выпускают вредную пищу,
которая делает нас
больными, приводит к
диабету и
преждевременной смерти.
Правительство
субсидирует исследования
статинов и многих других
категорий лекарственных
средств для борьбы с

заболеваниями, напрямую
возникающими вследствие
питания готовыми
продуктами, производство
которых оно же и
поддерживает. Вот это
рэкет, разве я не прав?

Хорошо. Вернемся к
нашей теме.

Глава 5.

Сопротивление бесполезно

На минуту представьте себе, что вы — очень сложная машина. Что произойдет, если один из важных элементов управления выйдет из строя? А что, если посыльный, ответственный за доставку главной информации, определяющей продолжительность вашей жизни, способность к зачатию, вероятность возникновения у вас онкологического заболевания, слабоумия и еще множества других

болезней, возьмет да и затеряется в сутолоке? Что, если какая-то часть вашего организма совсем не услышит сигнала, а другие части будут оглушены шумом от слишком большого количества одновременных сигналов? Что, если этот важный сигнал мы назовем инсулином? Или лептином?

Может показаться странным, но я могу с уверенностью сказать, что вы хотя бы раз испытывали это. Представьте, что оказались в комнате, в которой чувствуется очень сильный запах, например одеколона или духов. Что происходит с вашей способностью ощущать эти духи или одеколон через 10–15 минут

нахождения в комнате? Запах ощущается гораздо меньше? Правда? А еще через час? Вероятнее всего, вы вообще его не почувствуете. А произошло то, что обонятельные нервы снизили способность рецепторов воспринимать запах духов. Если вы выйдете наружу, подышите свежим воздухом, а затем снова вернетесь в комнату, то снова почувствуете этот запах. Хотя это упрощенная аналогия, но она помогает понять снижение восприимчивости в ситуациях, когда в нашем организме ненормально высок уровень таких гормонов, как инсулин и лептин.

Ситуация с гормонами гораздо

сложнее, чем с духами, поскольку существуют различные механизмы, способные усилить или ослабить нашу способность воспринимать действие различных гормонов. Например, мы увидим, как кортизол снижает нашу способность ощущать инсулин, а физические упражнения ее усиливают, но если мы перестаем интенсивно заниматься, секретируется кортизол. Даже учитывая эту сложность, аналогия с духами не теряет своей поучительности. Нужно запомнить, что потеря гормональной чувствительности может привести к хроническому подъему уровня инсулина и к массе проблем со

здоровьем. Как вы увидите дальше, контроль этих гормонов важен для потери жира, улучшения работоспособности, профилактики онкологических заболеваний, предотвращения нейродегенеративных заболеваний, поддержания способности к деторождению, замедления старения и избежания разрушительных последствий неконтролируемого воспаления.

Реквием по мечте

Если вы следили за тем, о чем я писал до сих пор, и понимаете, как возникает синдром инсулинорезистентции, то вами должно быть принято очевидное решение: следует контролировать потребление углеводов и другие жизненные факторы, влияющие на чувствительность к инсулину и лептину. К сожалению, врачи отреагировали на эту проблему своеобразно, что привело к повышению у людей уровня инсулина. Это могло бы стать шуткой, если бы не было так трагично.

Давайте теперь более
внимательно рассмотрим состояния,
особо чувствительные к
последствиям
инсулинорезистентности. К ним
относятся сердечно-сосудистые
заболевания, рак и остеопороз.
Помните, что воспаление — это
фактически причина всего, что нас
беспокоит. Мы будем рассматривать
заболевания, течение которых
находится в сильной зависимости от
инсулина, который сам по себе
влияет или видоизменяет
воспаление. Это покажет вам, как
палеопрограмма помогает избежать
рака, диабета, сердечно-сосудистых
заболеваний и других болезней. Если

вы заметили, мы все еще ищем ответы на вопросы «почему», возникающие в результате всех этих проблем. Очень скоро мы поговорим и о том, как эти проблемы решать или предотвращать.

Холестерин

То, что мы обычно называем холестерином, представляет собой смесь белков, триглицеридов (жирных кислот и глицерина) и самой молекулы холестерина. Мы уже встречали одного из этих игроков в форме ЛПОНП (липопротеинов очень низкой плотности), которые образуются в печени в ответ на употребление в пищу углеводов.

Другими интересующими нас игроками являются ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и ЛПВП (липопротеины высокой плотности). ЛПОНП и ЛПНП разносят триглицериды и холестерин из печени во все части тела для дальнейшего использования в качестве топлива и структурных элементов клеток. ЛПВП играет обратную роль и переносит липиды и холестерин с периферии организма назад к печени для переработки. Представьте себе все это в виде конвейера субстанций, движущихся по нашему телу.

Количество ЛПВП в крови человека является показателем для

определения вероятности возникновения у человека сердечно-сосудистых заболеваний, но точная связь между ними до конца еще не установлена. Существуют люди с «низким» холестерином в крови, больные прогрессирующим атеросклерозом (с отложением жиров и кровяных клеток, сужающих артерии вплоть до полной их закупорки), а есть такие люди, которые при высоких показателях ЛПВП не имеют ни атеросклероза, ни сердечно-сосудистых заболеваний. Но оказывается, что ЛПВП бывает нескольких разновидностей, одни из которых гораздо хуже других.

Разновидность, которую нам хотелось бы иметь, – это ЛПВП с крупными рыхлыми частицами, которые плавают вместе с кровотоком, не вызывая никаких повреждений, и откладывают свое содержимое в клетки, нуждающиеся в триглицеридах и холестерине. Эти большие, раздутые, ни на что не реагирующие ЛПВП образуются в печени из основной цепи триглицеридов и структурных белков.

Форма ЛПВП, которой всем следовало бы избегать, – небольшие, но плотные частицы, имеющие дурную привычку приклеиваться к поверхности клеток эпителия,

выстилающего артерии. Когда это происходит, наша иммунная система атакует того, кого она принимает за инородного захватчика, нанося ущерб эпителию артерий. Как только кровеносные сосуды повреждаются, наша иммунная система не оставляет их в покое и ситуация становится все хуже и хуже.

Эта «плохая» форма ЛПВП образуется от ЛПОНП – продукта, возникающего вследствие *излишнего потребления углеводов*. Несмотря на то что жиры, которые мы потребляем, в какой-то степени влияют на эти ЛПВП, основное влияние на их образование оказывает избыточное количество *углеводов*

разных типов. Поэтому запомните: диета с высоким содержанием углеводов, которую рекомендовал вам ваш врач, которую продвигают правительство и фармацевтические компании, приводит к образованию мелких плотных частиц ЛПВП. Приятно осознавать, как эти люди борются за ваше здоровье! Подумайте, может быть, они на самом деле желают вам смерти?

Сердечно-сосудистые заболевания

Процессы, лежащие в основе инсульта и инфаркта, характеризуются двумя основными свойствами: поражением эндотелия

(чувствительного слоя клеток, выстилающего внутреннюю поверхность наших вен и артерий) и увеличенным тромбозным потенциалом (вероятностью образования сгустков крови). Эндотелий выполняет важную работу, помогая контролировать кровяное давление. Контролируя объем крови, он посылает в мозг сигналы с командой ослабить или напрячь сосудистое русло с целью оптимизации кровяного давления. Все белки, углеводы и жиры, транспортируемые по организму с целью дальнейшей переработки в энергию, должны пройти через эндотелий, прежде чем попасть в

ткани таких органов, как сердце, мозг и мышцы.

При воспалении внутри нашей системы вероятность поражения и раздражения эндотелия в период транспортировки питательных веществ через его мембрану значительным образом увеличивается. Если какой-либо участок эндотелия поврежден, иммунная система может отреагировать неадекватно (особенно если у нас воспаление: видите, как все начинает срастаться?) и оставить шрам или другое повреждение на эндотелии. А это, в свою очередь, приведет к сужению сосуда, что замедлит ток

крови к жизненно важным органам, таким как сердце и мозг.

Ситуация очень тяжелая, но смертельный удар (в буквальном смысле) может быть нанесен сгустком крови, образовавшимся вследствие усилившегося воспаления. Наша современная теория питания не только плетет заговор против нас в плане порчи наших сосудов, но также усиливает вероятность образования тромбов, способных вызвать смертельный сердечный приступ или инсульт. Высокие уровни инсулина в крови усугубляют общий воспалительный процесс. Усилению воспаления также способствуют дисбаланс

жизненно важных жиров, пищевые аллергии и, как мы узнаем в главе о стиле жизни, стресс и недостаток сна.

Высокое артериальное давление

Мы можем еще больше растравить больное место, когда в ответ на увеличение содержания инсулина в крови повысится кровяное давление. Когда уровень инсулина в крови повышается, в организме вырабатывается больше гормона, называемого альдостероном. Альдостерон вызывает задержку натрия почками. Из курса биологии мне запомнилось

выражение: «Вода следует за солью». То есть если задерживается натрий, задерживается и вода. А когда в нас задерживается вода, в наших артериях и венах увеличивается давление и они становятся более уязвимыми. Турбулентный поток раздражает сосудистые русла, заставляя их утолщаться. Это утолщение в сочетании с артериальным тромбозом может сузить жизненно важные артерии, питающие сердце, мозг и другие органы. Для того чтобы все стало совсем плохо, нужно еще немного кальция. К счастью, это вещество прочно заперто в костях... Но так ли это?

Связь остеопороза с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Большинство людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в какой-то степени мучаются и от остеопороза. Общий признак этих болезней — гиперинсулинизм (повышенный уровень инсулина). Когда уровень инсулина повышается, секретируется гормон стресса кортизол, а комбинация кортизола и инсулина вымывает кальций из наших костей. Возможно, вы представляете свои кости статичными и неизменяющимися, но они живые и меняются в

зависимости от того, что от них требуется, и от общего гормонального фона.

Говорят, что мы теряем плотность костей с возрастом (особенно женщины). Это так только в том случае, если возникает гормональный фон, способствующий вымыванию кальция из наших костей. Палеопрограмма в подобной ситуации – настоящее противоядие. Кости получают нужные минералы, поддерживается правильный кислотно-щелочной баланс, способствующий созданию запасов кальция, кишечник находится в здоровом состоянии, позволяющем усваивать минеральные соли и

сопутствующие вещества, например витамин D (об этом мы поговорим в последующих главах), важные для здоровых костей.

Вся эта ужасная картина не будет до конца убедительной, пока вы не поймете, куда девается кость, «пропавшая» из вашего скелета благодаря высокому уровню инсулина. Часть ее выходит из организма с мочой. Но какая-то часть кальция просто перемещается в другие места, в частности в оболочку артерий. Накопленные в венах и артериях кальцинозные бляшки и являются причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

Предлагаемое нам решение

проблемы сердечно-сосудистых заболеваний — диета с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жира. Решение для остеопороза — прием дополнительного кальция. Наши врачи как будто не знают, что дополнительный кальций — короткий путь к образованию бляшек, которые, в свою очередь, становятся причиной инсульта и инфаркта. Вот так! Речь идет о вашей жизни, ребята!

Палеорацион содержит больше магния, чем кальция. Это то, к чему наши организмы адаптировались в течение миллионов лет. Большое количество магния в потребляемой пище расслабляет суженные артерии,

снижает кровяное давление и дает необходимый строительный материал для костей; он делает кости сильными и прочными в течение всей вашей жизни, а артерии сохраняет чистыми и здоровыми.

Инсулин, рак и способность к зачатию

Трудно найти заболевание, в котором не был бы замешан гиперинсулинизм. Напечатайте название любой интересующей вас болезни в интернетовском поисковике и добавьте слово «гиперинсулинизм». Даже подверженность инфекционным заболеваниям изменяется благодаря

нашему инсулиновому статусу, а потому это чрезвычайно обширная проблема.

У меня нет возможности посвящать отдельную главу каждому нюансу гиперинсулинизма. Я понимаю, что это досадное явление, но нужно поговорить еще о нескольких важных проблемах.

Рак: краткий курс

Самое простое определение рака: небольшой кусочек нас, сбившийся с пути. Обычно наши ткани растут, развиваются и наконец умирают. Несмотря на то

что механизмы развития разных типов рака имеют свои особенности, мы можем выделить несколько общих черт.

1. Поврежденная ДНК. ДНК каждой клетки – схема всего, что делается в нашем организме. В том случае, если производится новый белок или клетка собирается воспроизвестись, процесс контролируется сложным механизмом. Скажем, во время тренировки на ваших руках появляются мозоли. Раздражение приводит к

увеличению скорости роста клеток, в результате чего получается слой более толстой кожи, называемый каллюсом. Пока все в порядке, но при воспроизведении (росте) клетки существует вероятность некой ошибки при копировании ДНК.

2. Иногда ДНК поражается радиацией или может произойти сбой при воспроизведении (росте). Нужно понимать: чем больше воспроизведений, тем вероятнее этот сбой. Представьте, что вы

захотели скопировать эту книгу. Вы копируете и копируете. И чем больше копий, тем вероятнее возможность ошибки.

3. Потеря контроля роста. Наши клетки обладают механизмом, называемым апоптозом. Он защищает нас от рака. Если клетка или ткань перестанет нормально развиваться и начнет расти бесконтрольно, то существует предохранительный механизм, который заставит ненормальные

клетки умереть. Но он срабатывает не всегда.

Ошибка на нашем пути. Потеря контроля

Многие виды рака, в том числе рак груди, ободочной кишки, простаты и различные виды опухолей мозга, имеют общий механизм, связанный с гиперинсулинизмом, который выглядит следующим образом.

Инсулин является активатором роста многих тканей. Он также стимулирует инсулиноподобный фактор роста (соматомедин), одновременно увеличивая уровни андрогенов, тестостерона и

эстрогена путем уменьшения контрольного белка, называющегося глобулином, связывающего половые гормоны (ГСПГ). Суммарный эффект — радикально усиливающаяся скорость роста многих тканей. Это, в свою очередь, увеличивает вероятность возникновения ряда ошибок в ДНК, могущих привести к раку. Это совсем не идеальная ситуация, но, к счастью, процесс апоптоза обычно спасает нас от клеток, переходящих в предопухолевое состояние. Ну по крайней мере до того, как уровень инсулина не пустит под откос процесс апоптоза. Когда уровень инсулина повышен хронически, то

уменьшается количество ретиноевой кислоты (производная форма витамина А), ключевого регулятора процесса апоптоза. Теперь расчищена площадка для аномального роста клеток, что увеличивает вероятность ошибок в ДНК, которые ведут к раку. Нашу «страховочную сетку», апоптоз, тоже вывели из строя. Таким образом, из-за гиперинсулинизма у нас значительно повысилась вероятность заболевания раком.

Ну, как вам теперь нравятся бублик и цельнозерновой белый хлеб?

Даже если ситуация не приведет к раку, у нас может возникнуть

множество других проблем: увеличение простаты, синдром поликистозных яичников (СПКЯ, известный также как синдром Штейна—Левенталя), миома матки (также фибромиома, лейомиома), близорукость (миопия), мастопатия, бесплодие (как мужское, так и женское), алопеция (патологическое выпадение волос) и тому подобное. Без всякого сомнения, нормализация вашей чувствительности к инсулину (и других параметров воспаления) может в значительной степени улучшить положение дел. Тем, кто пытается зачать ребенка, следует относиться ко всему этому очень серьезно.

Я подозреваю, что вы уже готовы принять позу зародыша, если мы попытаемся продолжить разговор об инсулине! Давайте отдохнем немного от инсулина, но будем держать в памяти его действие, пока рассмотрим другие основные источники воспаления и поговорим о том:

- как определенные продукты питания вредят нашему пищеварению;
- как дисбаланс жиров меняет нашу реакцию на воспаление;
- как гормон кортизол приводит наше здоровье в полный беспорядок.

Как только мы ознакомимся со

всеми этими факторами, мы поймем, как они совместно приводят к таким болезням, как рак, аутоиммунные заболевания, диабет и бесплодие. После этого мы наконец узнаем, как противостоять этим несчастьям или, лучше сказать, как предотвращать их появление.

Глава 6. Зерновые и проблемы в кишечнике

Ниже я описываю случаи, которые на первый взгляд отличаются друг от друга, но на самом деле у них много общего. У всех этих людей серьезные проблемы со здоровьем без очевидных причин и без решения проблемы. У них нет ни одного варианта лечения, поскольку врачи, к которым они обращаются, оступели и не могут ничего предложить. К счастью для этих людей, они провели простой

эксперимент и открыли для себя, что здоровье и излечение — всего лишь на расстоянии одного приема пищи.

Для вас эта глава может стать тем самым «недостающим звеном» в вашем поиске лучших показателей в спорте, здоровья и долголетия. Несмотря на то что наше правительство рекомендует потреблять зерно мешками, вы скоро поймете, что это связано с поддержкой гнилого нефте-сельскохозяйственно-фармацевтического комплекса и не имеет никакого отношения к вашему здоровью. Я думаю, что эти истории покажутся вам интересными и одновременно жутко знакомыми.

Алекс, 5 лет

Впервые я узнал об Алексе от моей подруги Келли. Она рассказала мне историю о маленьком мальчике, очень больном, истощенном и страдающем от постоянных проблем с пищеварением. Вид Алекса и симптомы его болезни вызывали у людей, любящих детей, в буквальном смысле боль в сердце. На его тощие руки и ноги невозможно было смотреть без слез. Они, казалось, были кое-как прикреплены к его туловищу с выпирающим рыхлым животиком. По ночам Алекс метался и ворочался в постели от рассеянной боли в руках, ногах и особенно в животе. У мальчика развилась

тяжелая апатия, он потерял способность бороться. Врачи брали у него разные анализы, но не находили ничего, не приходили ни к какому окончательному заключению. Они рекомендовали ему мягкую диету из гренок, рисового пудинга и йогурта. Но мальчику это не помогало.

Келли связалась со мной по просьбе семьи мальчика и спросила, могу ли я чем-нибудь помочь. Я дал родителям Алекса несколько рекомендаций, которые они начали немедленно выполнять. Через десять дней выпирающий живот Алекса стал плоским и нормальным. За две с небольшим недели он набрал около трех килограммов, а его руки и ноги

стали заметно мускулистее. Его сон, бывший сплошной мукой, делавшей его апатичным и вялым, стал таким, каким и должен быть сон ребенка: спокойным, непрерывным и наполненным снами. Поведение Алекса изменилась настолько, что его стало не узнать. Он стал счастливым и здоровым благодаря простой поправке к составу того, что он ел.

Сэлли, 61 год

Я познакомился с Сэлли через семейного доктора, которая наблюдала ее в связи с несколькими проблемами: пониженной активностью щитовидной железы, остеопорозом, дисфункцией

желчного пузыря, депрессией и высоким кровяным давлением. Это был впечатляющий и бесконечный список болезней, которые и сама Сэлли, и ее доктор относили к «нормальному» процессу старения. Доктор Сэлли – весьма прогрессивно мыслящая женщина. Именно поэтому она посоветовала Сэлли делать упражнения с весовой нагрузкой, чтобы замедлить развитие остеопороза и потерю мускульной массы, постоянно увеличивавшуюся в течение последних четырех или пяти лет.

Когда советы доктора привели Сэлли к нам, она была почти готова начать тренировки по нашей силовой

программе и полностью готова усовершенствовать или полностью изменить свой рацион питания. Мы были терпеливы, но настойчивы.

Наши рекомендации были сфокусированы на специфических изменениях в ее питании и образе жизни. Через два месяца Сэлли перестала принимать препараты, поддерживающие работу щитовидной железы, у нее прекратились проблемы с желчным пузырем, объем ее талии уменьшился на четыре размера и у нее исчезли симптомы депрессии. После шести месяцев тренировок и выполнения рекомендаций по питанию было обнаружено, что у нее исчезли

признаки остеопороза.

Более всего доктор Сэлли была впечатлена увеличением плотности костей. Она спросила у Сэлли, какие изменения привели к подобному улучшению. Узнав о том, что Сэлли изменила свой рацион, доктор немного поразмыслила и сказала: «Нет, наверное, было что-то еще! Пища не могла сделать все это».

Джордж, 40 лет

Джордж стал заниматься с нами в основном ради того, чтобы потерять вес. При росте 165 см он весил более 147 кг. Ему угрожали серьезные заболевания, начиная с диабета второго типа и ожирения. Ни сам Джордж, ни его доктор не могли

выработать путей решения проблемы. Почти после каждого приема пищи он покрывался сыпью, а его язык опухал. Да еще как опухал! Джордж постоянно носил с собой шприц с адреналином.

Джордж — практикующий адвокат, и ему приходится несколько раз в неделю выбегать из зала суда в кабинет медсестры, чтобы принять антигистаминные препараты и привести в порядок свой опухший язык. Его врачи не знали, что делать. Анализ крови не показывал никакой конкретной формы аллергии, Джордж не страдал, не было у него и развитой аутоиммунной болезни. Определенные иммунные клетки

были явно гиперактивными, но в атипичной манере, что заставляло аллергологов и ревматологов чесать затылки.

Мы порекомендовали Джорджу смену рациона питания, но он сопротивлялся этому изо всех сил. Бог не создал более подходящего для этой цели человека, чем умеющего спорить адвоката! Но не мытьем, так катаньем мы в конце концов победили его, сказав: «Это всего лишь на месяц. Что ты теряешь?»

Джордж попробовал. Сначала прекратил опухать его язык. Теперь, по истечении года, вес Джорджа снизился до 115 кг, и он стремится к своей цели — похудеть до 100 кг.

Чтобы не говорить слишком плохо о наших врачах, скажу только, что когда Джордж доложил своим докторам об изменениях, произошедших с ним, они также не поверили, хотя причина и следствие были у них прямо перед носом.

Так какого черта мы творим?

Большинству людей покажется удивительным, что основной причиной разных патологий, описанных выше, была одна и та же вещь – общий компонент почти в каждом рационе. Это то, о чем медицина только начинает думать как об опасном и вредном для здоровья веществе, хотя оно играет весьма заметную роль в нашей пище. Это глютен.

Глютен – белок, найденный в пшенице, ржи, овсе и ячмене. Другие зерновые, такие как кукуруза и рис,

содержат подобные, но менее проблематичные белки (мы поговорим о них позже). Запомните это. Поскольку обычная реакция — полная туфта! Зерновые полезны для здоровья! Правительство говорит об этом! Мне нравится хлеб, и я люблю печенье!

Хорошо, Лютик, успокойся, я все понял. Хлеб, паста и печенье — вкуснятина! Да, но только они, похоже, убивают вас. В следующем разделе этой книге мне хотелось бы выдать вам «пропуск», позволяющий прийти к пониманию технической стороны вопроса. Большинство уже поняло проблему связи инсулина и пищи с большим содержанием

углеводов. Люди медленно, но верно усваивают, что бывают «полезные жиры». Поэтому я не буду делать вас ответственным за этот материал. Тем не менее я настаиваю, чтобы вы прочли сведения о зерне, обдумали их, а потом сделали то, что я предлагаю. Почему? Потому что, оставь вас наедине с самим собой, вы будете оспаривать и боль в животе. Затем сгенерируете целый список абсолютно неточных контраргументов и отговорок, базирующихся на эмоциях, страхе и допущенных правительством неточностях. А потом у нас появится представление о том, что вы зависимы от «дрянной еды» сильнее,

чем наркоман от своего зелья.

Позвольте мне быть предельно откровенным: ваше понимание этого вопроса замутнено потерпевшей прах политикой правительства, всем комплексом индустрии продовольствия и вашей привычкой к такой пище. Вы можете подумать, что это саса-de-torro (рис. 6), но я собираюсь доказать вам, что вы не правы, а в процессе доказательства спасти вам жизнь. Мне не хочется размазывать сопли по столу, но если у вас из множества проблем, связанных с глютенем, есть хотя бы одна, то часы уже начали тикать.

Мы расскажем всю историю о глютене и зерне как об источниках

болезни. Затем я предложу факты и цифры, и вы поймете, насколько здоровее могли бы быть без них. Ну а там вам решать. Если вы хотите быть здоровыми, вы отыщете какой-то способ. Если нет, то мы старались как могли.



Рис. 6. Для тех читателей, кому не хватает знания испанского языка, мы приводим то же самое утверждение на американском языке жестов

На хлебе не выживешь!

Все мы видели фотографии или видео курильщиков, умиравших от рака легких, но все равно куривших через трахеостомические отверстия в их гортанях. Удивительно, правда? Как могут люди *делать* такое? Так вот, употребление в пищу глютена равняется привычке выкуривать в день по пачке сигарет. К концу главы вы поймете последствия этого для здоровья. Я сделаю попытку мотивировать вас изменить привычку, но в конце концов решать вам.

Если мы хотим понять всю историю, нам следует начать с

самого начала. Поэтому положите булочку – я пытаюсь спасти вашу жизнь! Сначала мы должны понять, из чего состоит зерно, чтобы выяснить, как оно влияет на наши здоровье и благополучие.

Анатомическое строение зерна

Когда я говорю «зерно», я имею в виду одно из множества одомашненных растений из семейства *gramineae* (злаки). К нему относятся такие широко известные растения, как пшеница, овес, ячмень, просо, рис и сорго. Эти растения – дериваты, или потомки, диких травянистых растений, которые были отобраны и выращиваются уже 2–5 тысяч лет. Зерна злаков имеют следующую анатомию (рис. 7).

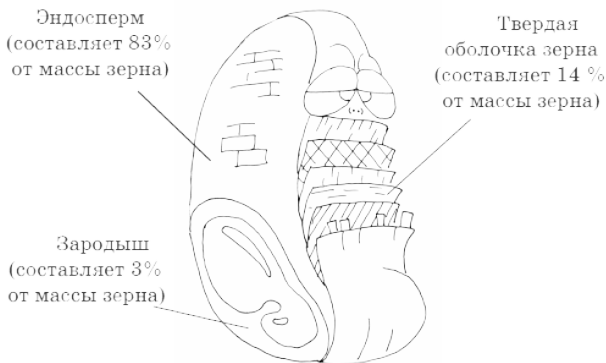


Рис. 7. Строение зерна

Твердая оболочка (отруби)

Твердая оболочка покрывает внешнюю сторону цельного необработанного зерна. Она содержит в себе витамины, минеральные соли, различные белки и антипитательные вещества (antinutrients), предназначенные

для предотвращения поедания зерна животными или птицами. Посмотрите на бурый рис, коричневая шелуха на нем — это твердая оболочка.

Эндосперм

Эндосперм — в основном крахмал с небольшим количеством белка, источник питания для растущего зародыша зерна. Посмотрите на белый очищенный рис — это эндосперм с удаленным зародышем и твердой оболочкой.

Зародыш

Зародыш — фактическая репродуктивная часть зерна. Это

зачаток нового растения.

В природе зерна злаков разносятся ветром, и когда создаются подходящие условия, зародыш (эмбрион) начинает расти, используя эндосперм для питания. Возможно, это удивит вас, но растения – совсем не безобидные альтруистические организмы, только и ждущие, как бы отправить очередное поколение своей молодежи к нам в рот в форме риса для суши или французской булки. Злаки, как и все другие существа на планете, должны бороться, чтобы успеть дать жизнь потомству, прежде чем умереть самим. Для злаков это особенно проблематично, поскольку их

наиболее богатая питательными веществами часть (которую мы едим) одновременно является их репродуктивной структурой.

Эй, Робб, я ценю твою заботу, но мой диетолог сказал, что в овсе нет глютена, поэтому мне, по-видимому, не стоит беспокоиться о своей овсянке по утрам?

Да, мне тоже нравится овсянка, но в ней есть белок, схожий с глютенем. Зерна злаковых обычно содержат белки, богатые аминокислотой

пролином. Эти проламины (белки, богатые пролином) трудно перевариваются и сохраняются в первоначальном виде, несмотря на усилия, совершаемые в ходе пищеварительного процесса, направленные на их переработку. В результате мы имеем раздражение кишечника, усиление систематического воспаления и создание благоприятных условий для развития аутоиммунных заболеваний.

В кукурузе есть аналогичный проламин, называемый зеином. Вы можете принять эту информацию во внимание либо не принять. Поступайте как вам нравится, но помните, что злаки – серьезная проблема для большинства людей. Отказавшись от злаковых (а как это сделать, вы узнаете далее), вы заметите, что стали чувствовать себя лучше. Ну а если вы снова вернете зерно в свой рацион, тогда почувствуете себя хуже.

Помните, что воспаление является также фактором потери веса и улучшения внешнего вида, поэтому не выбрасывайте это из головы, если вашей основной целью является упругая попка. Вот о чем я хочу вас просить: всего лишь в течение 30 дней ешьте больше овощей и фруктов, а не продуктов из зерна. И посмотрите, что получится. Не так уж трудно? Правда? Ну и чтобы предостеречь вас от неправильных решений, давайте разберем еще две

*темы, связанные со
злаками: «цельное зерно» и
киноа.*

Цельнозерновые продукты представляются многим некой волшебной пищей. Но вы читали главу «Мы — охотники и собиратели...»? А эту главу о зерне? Зерно – ВРЕДНЫЙ продукт! Цельное оно или не цельное. В последующих главах вы увидите, что продукты из зерна, калория за калорией, значительно уступают постному мясу, морепродуктам, овощам и фруктам. Вы можете сами убедиться в этом, посмотрев материал на моем сайте с базой данных о

питательности продуктов
Министерства сельского хозяйства
США. Там много неожиданного,
даже для вегетарианцев. Но это
только для того, чтобы определить
ценность продуктов из зерна в плане
содержания витаминов, минеральных
солей и макронутриентов: белка,
углеводов и жира. Но когда мы
перечислим их «питательные»
свойства и потенциальную угрозу,
которую они представляют как
инициаторы полного беспорядка в
нашем кишечно-желудочном тракте,
мы окончательно поймем, что зерно
злаков отнюдь не является
компонентом питания, которое
приведет нас к здоровью и

долголетию.

Мне часто задают вопросы о киноа. Звучат они примерно так: «Робб! Ты пробовал это киноа (произношение слова зависит от степени вашей хиповости). Это же НЕ злак! Он подходит, да?»

Ну, вы, наверное, слышали выражение: «Если это выглядит как утка и крикает как утка...»

Киноа к злакам не относится. Но поскольку принадлежит к той же биологической нише, у киноа те же самые свойства, что и у злаков, включая систему химической защиты, раздражающую наш кишечник. В этом смысле киноа содержит вещества сапонины,

которые по своим поверхностно активным свойствам походят на мыло. В отличие от глютена, который присоединяется к транспортной молекуле в кишечнике, сапонины просто пробивают дыры в мембранах микроворсинок. Да, это плохо. Сапонины настолько возбуждают иммунную систему, что их используют как вспомогательное средство при разработках вакцин, для того чтобы вызвать в организме сильную иммунную реакцию. Вывод: если вы думаете, что зерна злаков или подобных злакам растений (таких, как киноа) полезны или безвредны, то вы не представляете себе полной картины. Последуйте

месячному плану питания и посмотрите, как вы будете выглядеть, чувствовать себя и какие результаты в спорте покажете. После этого и поговорим.

Одну ягодку мне, другую тебе

Некоторые растения, такие как черника и подобные ей, выработали стратегию «давай понемногу, получай понемногу». Разные существа (включая и нас) едят их плоды, затем переносят семена в удобном теплом «контейнере». Чем не гарантия роста будущего поколения? По-моему, это выглядит как разумный торговый обмен. Существо, которое ест чернику, получает немного питательных веществ в обмен за перенос семян растения для появления следующего

его поколения.

У других растений – другой подход, они пытаются отклонить любые посягательства на себя, закрывшись, как плащом, специальными оболочками, имеющими раздражающее действие либо ядовитыми. Вспомните ядовитый дуб или ядовитый плющ. Эти растения развили в себе особые свойства. Они вырабатывают масла, проникающие сквозь кожу животного, входящего в контакт с их листьями. Такое масло действует как тревожный сигнал, приводящий в боевую готовность иммунную систему. Лимфоциты и другие белые кровяные клетки атакуют масло,

выпуская в ходе атаки антитела, способствующие систематическому воспалению, в результате чего возникает сыпь. Запомните это, в дальнейшем такие факты помогут вам сделать выводы о том, что происходит, когда мы едим зерновые.

Если мы посмотрим, к какой из двух описанных выше стратегий относятся злаки («давай понемногу, получай понемногу», как у черники, и «убирайся вон!», как у ядовитого дуба), скорее всего, им ближе стратегия ядовитого дуба. Когда зерно едят, это означает, что ему пришел конец. Но это вовсе не значит, что злаки сдаются без боя! Они замечательно экипированы для

ведения войны с применением химического оружия.

Лектины

В зернах злаков много белков, среди которых есть и лектины (не путайте с гормоном лептином: извините, но нужно быть внимательным). Если объяснить просто, то, прикрепляясь к определенным молекулам, они участвуют в процессе клеточного распознавания.

Давайте рассмотрим агглютинин зародышей пшеницы (АЗП), который, будучи одним из самых неприятных лектинов, является и наиболее изученным.

Запомните, что АЗП (или подобные ему вещества) присутствуют в зернах *всех* злаков. Но, по моему мнению (и мнению многих других исследователей), пшеница, рожь, ячмень и просо, являющиеся глютеносодержащими злаками, — самые вредные для здоровья. Кукуруза и рис тоже не без проблем, но они безопаснее, если потреблять их нечасто (мы поговорим об этом позже). АЗП и подобные ему лектины являются проблематичными по следующим причинам:

1. Лектины не расщепляются при нормальном пищеварительном процессе. Это приводит к тому, что большое количество

непереваренного белка находится в пищеводе. Если вы вспомните, то большинство белков расщепляется в ходе пищеварения; но структура некоторых зерновых белков такова, что их очень трудно переварить (для пытливых: эти белки содержат сравнительно большое количество аминокислоты пролина). Зерна злаков также содержат ингибиторы протеазы (они имеются в молочных и некоторых других продуктах), которые еще сильнее блокируют переваривание опасных лектинов. Невозможность адекватного переваривания белков ведет, как вы увидите далее, к ряду серьезных проблем.

2. Лектины прикрепляются к рецепторам в полости кишечника и транспортируются *нерасщепленными* его слизистой оболочке. Помните, как транспортируются аминокислоты и сахара по кишечнику во время пищеварения? Определенные лектины «дурачат» транспортные молекулы, чтобы получить пропуск в наш организм, *не изменяя себя*.

3. Эти крупные нерасщепленные белковые молекулы организм ошибочно принимает за инородных незваных гостей типа бактерий, вирусов или паразитов. Возможно, не стоит говорить об этом, но кишки — не самое приятное место для

прогулки. Этот район – главный источник бактериальной и вирусной инфекции, а иммунная система всегда готова отразить атаку любого неожиданного патогена. Дело не в том, что АЗП проходят в систему нерасщепленными, они повреждают слизистую оболочку кишечника, позволяя тем самым проникать в систему другим белкам. А почему это является проблемой? Наша иммунная система организует атаку против чужеродных белков и начинает производить против них антитела. Последние нацелены на форму тел чужих белков. К сожалению, чужаки по форме очень схожи с белками нашего

собственного организма.

Брат от другой матери – молекулярная мимикрия

Как вы помните, белки состоят из аминокислот. Давайте на минуту представим себе, что эти аминокислоты заменены деталями конструктора «Лего» разных форм и цветов. Вот перед нами цепочка «Лего», выстроенная в определенной последовательности, допустим, от пяти до десяти деталей в длину (рис. 8, 9).



Рис. 8. Длинная цепочка

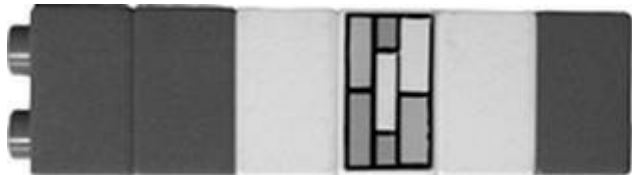


Рис. 9. Короткая цепочка

Теперь представим себе другую такую же цепочку деталей «Лего», прикрепленную сверху на цепочку из гораздо большего количества деталей. Первые пять-десять деталей длинной цепочки идентичны деталям короткой. Давайте договоримся, что короткая цепочка — это АЗП, а длинная — бета-клетки вашей поджелудочной железы; именно там образуется инсулин. Если АЗП атакован иммунной

системой и против него создано антитело (поскольку организм думает, что АЗП – бактерия или вирус), оно прикрепится не только к АЗП, но и к белку поджелудочной железы. Когда антитело АЗП прикрепится к вашей поджелудочной железе, оно вызовет массивную иммунную реакцию, направленную на этот орган. В результате железа будет поражена или разрушена, а вы заболите диабетом первого типа. Если белок каким-то образом окажется на миелиновой оболочке вашего головного мозга, у вас может развиваться рассеянный склероз.

Целиакия

(глютенная)

энтеропатия)

Многие люди знают, что такое целиакия. Это аутоиммунное заболевание, вызываемое глютенom, белком, имеющемся в пшенице, ржи, ячмене и просе. Также ясно, что определенную роль в развитии этой болезни играют лектины. Не вызывает сомнения, что другие аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит, волчанка, синдром Шегрена, рассеянный склероз и другие, чаще всего встречаются у больных целиакией. Тем не менее эта связь в большинстве случаев не принималась во внимание или считалась аномалией, пока совсем

недавно исследователи не доказали ее существование.

Теперь мы понимаем, что АЗП и другие лектины в значительной степени влияют на трансглутаминазы.

Трансглутаминазы – это ферменты, преобразующие любой белок в нашем организме. Так сколько белков преобразуется трансглутаминазами? Совершенно верно: все. Сердце, мозг, почки, репродуктивные органы. Но если лектины могут создать проблему с трансглутаминазами и если последние модифицируют все части нашего тела, чем это для нас чревато? Думаю, это очевидно – лектины могут негативно повлиять

на систему каждого органа. Проблемы с деторождением, витилиго (состояние кожи, выражающееся в отсутствии пигмента меланина на отдельных участках), болезнь Хантингтона, нарколепсии — мы нашли сотни заболеваний, в которых лектины выступают в качестве причинного фактора. Наши исследования не только опираются на научные факты, мы были свидетелями излечения людей после изъятия из их рациона зерновых, бобовых и молочных продуктов. Мне не хочется заставлять вас делать это, но нам снова придется вернуться в кишечник.

Что, опять пищеварение?

Вы уж извините меня, но придется снова поползать по пищеварительному тракту. Не беспокойтесь: мы отправимся в приятное место — в тонкий кишечник.

Вы должны были запомнить, что когда пища проникает из желудка в тонкий кишечник, то она перемешивается с желчью, производимой печенью и находящейся в желчном пузыре. Желчь походит на мыло и очень важна для пищеварения и абсорбции жиров. В дополнение к желчи поджелудочная железа производит

пищеварительные ферменты. Напоминаю вам, что большая часть процесса пищеварения происходит в мельчайших структурах нашего кишечника — ворсинках и микроворсинках. Давайте посмотрим, в результате какого воздействия лектинов на слизистую оболочку кишечника возникает аутоиммунитет.

Лектины, одним из которых является АЗП, прикрепляются к рецептору на микроворсинках, что позволяет им проникать в организм. Это механизм аутоиммунного каскада, который я описывал выше. Если стенки кишечника (микроворсинки) будут повреждены,

то в вашу систему откроется доступ всему содержимому кишечника. Вот такой ужас. И дело не только в том, что организму придется создавать антитела для противодействия АЗП, но и в том, что из-за образовавшейся проницаемости слизистой оболочки кишечника и не надлежащим образом переваренной пищи у вас могут развиваться многочисленные аллергии. Может дойти до того, что у вас появится аллергическая реакция на курицу, говядину, яблоки или другую вполне нормальную пищу.

В дополнение к этому на вас обрушится шквал химических веществ, обычно не попадающих за пределы кишечника. Вы можете

«заработать» синдром
множественной химической
чувствительности, который
рассматривается врачами скорее как
психическая проблема, нежели как
физическое заболевание.

**Разрешите мне выразиться по
этому вопросу предельно ясно:
если слизистая оболочка
кишечника повреждена чем
угодно (включая бактериальные и
вирусные инфекции, паразитов, а
также алкоголь, злаки, бобовые и
молочные продукты), то
появляется предрасположенность
к аутоиммунитету, множественной
химической чувствительности и
аллергиям к продуктам питания, в**

обычной ситуации совершенно безопасным.

Как говорит мне мой тренер по джиу-джитсу, который родом из Бразилии: «Это не есть мнение, это есть факт».

Если стенка кишечника (микроворсинки) повреждена, все содержимое кишечника может попасть в вашу систему.

Полный желчи

Пока пищеварительная катастрофа усугубляется, зреют еще несколько проблем. Как вы помните, функцией желчного пузыря является выведение желчи в момент поступления перевариваемой пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку. Когда стенка кишечника повреждена, гормон холецистокинин (ХЦК), ответственный за передачу информации об этом, не выделяется. ХЦК обычно посылает желчному пузырю сигнал «включить» подачу желчи, а соответствующим клеткам поджелудочной железы — пищеварительных ферментов. Когда

сигнал заблокирован, мы не можем правильно переваривать пищу, в особенности жиры и белки. Застой желчи вызывает образование кристаллов холестерина в желчном пузыре, из которых, в свою очередь, вырастают желчные камни. Обычная медицинская практика – удаление желчного пузыря – фактически «убивает канарейку». Желчные камни – симптомы проблемы, некий сигнал тревоги. Вместо выбора правильного пути решения проблемы (отказа от продуктов из зерна злаков) мы вырезаем желчный пузырь. Люди с удаленным желчным пузырем почти наверняка страдают недиагностированной целиакией и,

возможно, несколькими другими прогрессирующими заболеваниями. По собственному опыту я знаю, что они имеют проблемы с пищеварением, кульминацией которых является дисфагия, расстройство акта глотания.

Achtung!

Нарушение действия ХЦК и связанных с ним гормонов (пептид YY, адипонектин) в сигнальном каскаде пищеварения — действительно серьезная проблема. Не только нарушается пищеварительный процесс, но и пропадает большинство сигналов о сытости. Мы не можем надлежащим

образом переваривать пищу и всегда ощущаем голод. А то, что мы так желаем, – продукты из очищенного зерна и сладкая низкокачественная пища – и является причиной проблемы.

Дальше больше

Другим элементом системы химической защиты, используемым против нас злаками, является группа ферментов, называемая ингибиторами протеазы. Они препятствуют процессу распада белков. Когда вы потребляете продукты из злаков, то не можете эффективно переваривать белки. Ингибиторы протеазы также

подавляют переваривание лектинов, таких как АЗП, делая эти и без того сложные для переваривания вещества фактически нерасщепляемыми. Это оставляет еще большее количество длинных белковых цепей в содержимом кишечника, что увеличивает вероятность развития у нас аутоиммунных реакций, аллергий и синдрома химической чувствительности.

Страдаете от остеопороза?

Если при мысли о продуктах из зерна у вас еще не болит живот, то давайте познакомимся с другим игроком: антипитательными

веществами фитатами. Фитаты важны для семян и зерен, поскольку они прочно связаны с ионами металлов (таких, как магний, цинк, железо, кальций и медь), которые являются жизненно важными для роста и развития злаков. Если связь между ионами металлов и кислотными остатками фитиновой кислоты (фитатами) недостаточно прочна, то прорастание семян может быть преждевременным, а это может означать для злаков катастрофу. Когда мы употребляем продукты из зерна, фитаты в них все еще остаются активными и прочно связанными с ионами кальция, магния, цинка и железа. Это означает, что кальций,

магний, цинк и железо не усваиваются. Из-за действия таких антипитательных веществ, как фитаты, вкупе с действием лектинов, способных повредить кишечник, а также благодаря ингибиторам протеазы наши предки из неолита потеряли в среднем пятнадцать сантиметров роста в сравнении с палеолитическими предками. И все только потому, что неолитический рацион включал зерно и бобовые (помните земледельцев из главы 2?). У вас остеопороз или железодефицитная (сидеропеническая) анемия? Вы страдаете от хронической усталости или сердечной недостаточности,

непосредственно связанных с дефицитом магния? Вы прилежно следовали «разумной» диете, состоящей из цельнозерновых, бобовых и маложирных молочных продуктов, в соответствии с рекомендациями ваших диетолога и врача? Теперь вы понимаете, насколько смехотворны эти советы в свете того, что вы сейчас знаете о злаках, бобовых и молочных продуктах.

Спасибо, можно добавки?

Ниже приводится краткий обзор того, как продукты из зерна вызывают нарушения абсорбции и каким образом это влияет на наши здоровье и благополучие.

1. Повреждение слизистой оболочки кишечника. Если кишечник поврежден, вы не получаете питательные вещества. Для их всасывания, будь то белки, углеводы, жиры, витамины или минеральные соли, нам нужны здоровые ворсинки и микроворсинки.

2. Повреждения желчного пузыря и нарушение производства желчи. Если вы не получаете из

пищи жиры и жирорастворимые питательные вещества, такие как витамины А, D, К и другие, у вас будут проблемы с усвоением любых минеральных солей, не говоря уже о недостатке питательных веществ.

3. Из-за прочных связей фитатов с ионами металлов их абсорбция становится невозможной. Химики-аналитики постоянно используют очищенные фитаты в экспериментах, когда необходимо определить количество ионов металлов, таких как кальций, цинк или железо, в препарате, потому что фитаты образуют с этими металлами более прочные связи, чем любые другие вещества. Подобное же случается,

когда фитаты попадают в ваш организм с пищей. Это плохо сказывается на здоровье костей.

4. Открытая дверь для аутоиммунитета и рака. Как только повреждается слизистая оболочка кишечника, возникает исключительно высокий риск аутоиммунных болезней, таких как болезнь Хашимото (аутоиммунный тиреоидит) и несколько видов рака, включая неходжкинскую лимфому. Поджелудочная железа подвергается раздражению из-за злаков в связи с проблемами с ХЦК и повышенным уровнем инсулина. Это раздражение — потенциальная причина рака поджелудочной железы и

панкреатита (воспаления поджелудочной железы).

Почему все это происходит? Потому что злакам совсем не нравится, что вы хотите их съесть, и они не только хотят, но и могут дать сдачи. Вот *краткий* список проблем, связанных с проницаемостью кишечника и аутоиммунной реакцией:

- бесплодие;
- диабет первого типа;
- рассеянный склероз;
- ревматоидный артрит;
- волчанка;
- витилиго;
- нарколепсия;

- шизофрения;
- аутизм;
- депрессия;
- болезнь Хантингтона;
- неходжкинская лимфома;
- гипотиреозидизм;
- порфирия.

Но я не болен

Как я уже сказал, это всего лишь короткий список известных нам недугов, связанных с аутоиммунитетом, которые можно облегчить или полностью исцелить, если питаться в соответствии с рекомендациями, содержащимися в этой книге. Когда мы дойдем до них, я снабжу вас подробными инструкциями.

Некоторые из вас тем не менее думают, что не испытывают проблем, описанных выше. Вы ели продукты из злаков, бобовых и молока всю свою жизнь и чувствуете себя «замечательно». Ну, может быть. Но я

подозреваю, что не в этом дело. Готов поспорить: если вы уберете из своего рациона эту пищу на один месяц, вы заметите резкое улучшение самочувствия и работоспособности. Почему? Потому что если вы ее потребляете, держу пари, что у вас проблемы с кишечником и систематически появляется воспалительный процесс.

Недавнее исследование детей, больных диабетом первого типа (аутоиммунная болезнь), установило, что значительное их число имело скрытую патологию кишечника, то есть целиакию. У некоторых анализ на антитела к целиакии показал положительные результаты. Но у

многих детей результат был отрицательным как при анализе на антитела к АЗП (обычный анализ крови на целиакию), так и при биопсии кишечника. Поэтому врачи думали, что глютен никак не влиял на их состояние. Примечательно, что почти у всех детей в глубоких тканях микроворсинок нашли антитела... к трансглутаминазе.

Авторы исследования подозревали, что у большинства детей в какой-то момент разовьется состояние, обычно определяемое как целиакия. Это говорит нам о том, что повреждения кишечника могут быть относительно незаметными (мало симптомов), но в конечном итоге они

все равно приведут к аутоиммунной реакции. Однажды запущенный механизм аутоиммунитета способен прогрессировать и всегда прогрессирует. Ваш врач или диетолог, скорее всего, проигнорирует эту информацию, особенно если у вас отрицательный результат любого из стандартных анализов на целиакию. Конечно, это глупость с их стороны, но для них это всего лишь *ваши* здоровье.

Продолжайте верить медикам-профессионалам, они ведь всегда и все знают лучше всех. Или можете провести простой эксперимент: начните следовать палеодиете и проанализируйте, как вы себя

чувствуете и какова ваша работоспособность. Знаю, я почти слышу, как врачи говорят, что это «просто смешно». Но если вы хотите спасти свою задницу, вряд ли вам стоит надеяться на их помощь, если только, конечно, за вами не наблюдает прогрессивно мыслящий доктор.

Что же считать неоспоримыми доказательствами? Как вы можете убедиться в том, что пища, которую вы едите, не принесет вам подобных проблем? Ответ кажется очевидным: откажитесь от потенциально вредной пищи! Верните ее в свою диету через тридцать или шестьдесят дней. Посмотрите, что из этого

выйдет. Здесь есть один подводный камень: глютен может попадать к вам в организм всего один раз в десять или пятнадцать дней и все равно причинять ущерб кишечнику. Это порой приводит в бешенство людей, сокративших прием глютена, но не заметивших каких-либо улучшений в своем здоровье. Вынужден вас огорчить: за «почти правильное» исполнение мы не даем розовую ленточку с надписью «Участник». Вы должны полностью, на 100 %, исключить вредную пищу на тридцать дней или дольше, после чего ее можно будет попробовать снова включить в ваш рацион.

Чтобы быть с вами честным,

скажу, что повторное включение вредной пищи в рацион нужно не мне, а вам. Если бы я проводил с вами консультацию по телефону, то спросил бы: «Как вы себя чувствовали, когда съели тот кусок хлеба?» Я прекрасно знаю, как вы себя чувствовали: я видел этот сценарий тысячи раз, но ведь это вам нужно подтверждение. Когда вы снова начнете потреблять глютен, то почувствуете себя плохо. Простите, ребята, но дело обстоит именно так. Теперь вам решать, стоят ли здоровье и долгая жизнь воздержания от некоторых видов пищи.

Сложно ли во все это поверить? Что ж, вспомните, как я описывал

действие ядовитого дуба на вашу кожу. С раздражением кишечника и подверженностью действию лектинов та же самая история. Если вы хотите почувствовать полный эффект от этой программы, вам действительно нужно ее опробовать. Самый плохой, что может случиться: вы проведете месяц без некоторых из своих любимых блюд. Зато обнаружите, что способны жить здоровой жизнью и чувствовать себя лучше, чем когда-либо. Но если вы не можете потерпеть месяц, чтобы понять это, то я вряд ли смогу чем-нибудь вам помочь. И давайте будем честными: ваши аргументы ничего общего с наукой не имеют — вы

просто зависимы от вредных
продуктов.

Но я люблю хлеб и пасту!

Да, и я их люблю, но мне от них плохо. Подозреваю, что вам тоже. От злаков вам плохо не только потому, что они повышают уровень инсулина, нарушая пропорции жирных кислот (омега-3 и омега-6) у вас в крови, и раздражают кишечник, но и потому, что они вызывают привыкание. Злаки, особенно глютеносодержащие, имеют молекулы, которые попадают в опиоидные рецепторы в нашем мозгу. Ну, знаете, те самые, которые реагируют на героин, морфин и викодин? Люди могут есть или не есть кукурузные лепешки или рис.

Но предложите этим же людям отказаться от хлеба или макарон ради их же собственного здоровья, и они воткнут вам в лоб нож для масла быстрее, чем вы успеете сказать «цельные злаки»! Простите, ребята, не я устанавливаю эти правила, просто на меня возложена приятная задача им вас обучить.

Я так никогда и не пойму, зачем мне нужно было так упорно отказываться от глютена, рекламировать физические упражнения и пытаться сделать вас здоровыми. Можно было бы просто жить припеваючи, развлекаться с девочками, нюхать кокаин и есть пирожные! Это намного легче.

Но, но, но!

Ей-богу! Я просто это слышу: «А что же с цельным зерном? А что с бурым рисом? Что с хлебом пророка Иезекииля? А что с клетчаткой и витаминами?» Хотите чего-то более убедительного, научного: дерзайте.

Я мог бы превратить эту книгу в тысячестраничный фолиант, наполненный научными и техническими исследованиями, но нужно оставить и кому-то другому поле для деятельности. Это просто пахота, ничего более. Если вы хотите стать здоровее, выглядеть лучше и иметь большую работоспособность, нужно что-то делать. В конце концов,

единственное, что имеет значение, — личный опыт. Хотите больше научных фактов? Хотите поспорить? Прочитайте *каждую* цитату, помещенную мной в этой книге, исследование, опубликованное на моем сайте в Интернете, а потом приезжайте в мой город, угостите меня северокалифорнийской «Маргаритой» и готовьтесь беседовать. Но сначала проведите тридцать дней без продуктов из зерна, бобовых и молока. Я сам проходил подобное «испытание». Выберите тридцать дней, сделайте так, как я вам говорю, а потом расскажите мне, какие изменения произошли с вами. Ознакомьтесь с

литературой, овладейте научными терминами и приобретите тридцатидневный личный опыт, чтобы было о чем говорить. Кабинетным «защитникам» слова не предоставляется.

Послушайте, я делаю попытку помочь улучшить, а возможно, и спасти *вашу* жизнь. Эта книга полна научных фактов, но они ничего не значит в сравнении с вашим собственным опытом. Присоединяйтесь, сделайте это, а затем критически оцените. Хорошо?

Я подскажу вам, как это сделать. Я объясню вам питательную неполноценность продуктов из злаков в сравнении с фруктами и

овощами (я слышал, что во фруктах и овощах есть витамины, минеральные соли и даже такая дурацкая штука, как клетчатка. Но, очевидно, эти сведения пока еще не дошли до профессиональных диетологов с лицензиями). Я расскажу о том, что бывает, когда жир «уходит», и за какими анализами нужно следить. Возможно, это будет вам в новинку, но следовать рекомендациям совсем не трудно. Положите назад булочку! Время разобраться в том, что такое жиры.

Бобовые и молочные продукты

Хотите — верьте,

хотите – нет, но у меня нет желания загружать вас техническими деталями. Помня об этом, рассмотрим важную тему бобовых (чечевица, фасоль... сами знаете, забавная пища, после которой пучит живот) и молочных продуктов.

Попросту говоря, молочные продукты и бобовые создают проблемы, аналогичные тем, что порождают злаки: белки, раздражающие кишечник, антипитательные

вещества и ингибиторы протеазы. В среде ревматологов давно уже было замечено, что проростки бобовых весьма неоднозначно воспринимаются больными такими аутоиммунными заболеваниями, как ревматоидный артрит и волчанка. Некоторые врачи связывают возникновение проблем и с молочными продуктами. Я мог бы включить в эту книгу главы о молочных продуктах и бобовых, аналогичные по

содержанию тем, что я написал о злаках, но какая польза в повторении? Пытаясь уберечь вас от взрыва мозга вследствие перегрузки информацией, я просто сообщаю, что эти продукты также вычеркнуты из моего месячного плана питания.

Когда мы дойдем до главы с рекомендациями, я расскажу, какой пищи нужно избегать и что делать, если вы ее случайно употребили.

Р. S. Очень важно считать продукты из

злаков, бобовых и молока принадлежащими к одной категории. Особенно если вы ставите перед собой такую цель, как снижение веса, уменьшение воспаления и ослабление аутоиммунитета. Да, милые мои, придется терпеть лишения.

Глава 7. Жиры.

Присаживайтесь, это может занять какое-то время

Однажды вечером я пригласил свою жену Ники в любимый тайский ресторан. В нашем городке трудно найти место, где можно отобедать без серьезных нарушений правил здорового питания, но этот маленький ресторанчик замечателен. Он имеет все, чем обладают лучшие рестораны. Здесь заботятся о пище, а не о декоре. Официант,

обслуживавший нас, был студентом колледжа. Мы видели его несколько раз, но наш столик он обслуживал впервые. Это был веселый разбитной парнишка с заметными излишками веса. Он усадил нас и после того, как мы обменялись несколькими ничего не значащими фразами, принял у нас заказ:

- 2 порции курицы на шпажках (маринованной в кокосовом молоке со специями);

- 2 свежих кокосовых ореха (молодые кокосы, полные кокосовой воды и желеобразной мякоти. УДИВИТЕЛЬНО ВКУСНО);

- 2 порции красного карри (для меня неострый, для Ники средней

остроты);

- овощное ассорти, приготовленное на пару (морковь, брокколи, несколько видов грибов и ростки бамбука); отчасти мы любим этот ресторанчик потому, что здесь можно взять овощи вместо риса.

Наш очень хороший, очень веселый и очень полный официант выглядел озабоченным, почти расстроенным. Я подумал, что это случилось потому, что у нас с Ники была досадная привычка, свойственная супружеским парам, заказывать одно и то же. Но, оказывается, официант был озабочен нашим здоровьем. Толстяк-официант

сказал нам: «Вы что, друзья мои, хотите, чтобы у вас сердца остановились?»

Я все же оставил ему чаевые, хотя и не очень большие.

Мы с Ники находимся в прекрасной форме, а после того, как мы сдаем кровь на анализ, наши врачи болтают о том, что мы будем «жить вечно». И все идет хорошо, пока речь не заходит о том, что мы фактически едим. Тут-то мы чувствуем, что наш доктор смотрит на нас тем же взглядом, что и официант. Последний был убежден, что очень жирная пища, которую мы ели, а особенно такое большое количество насыщенного жира, как в

кокосовом орехе, убьет нас еще до того, как мы закончим трапезу. Наш доктор был убежден (и все еще остается при этом мнении), что мы — тикающие бомбы с часовым механизмом, ждущие дня, когда химический состав нашей крови превратит нас в мертвецов.

Замешательство по поводу жиров

Эта глава оказалась для меня одной из самых трудных, поскольку я долго не мог понять, с чего ее начать. В основном люди понимают концепцию отношений между инсулином и рафинированными углеводами. Вроде понимают. Многие слышали о низкоуглеводной диете, возможно, даже какое-то время баловались ею. Так или иначе, несмотря на то что многие из вас понимают, что рафинированные углеводы — это плохо, большинство по-прежнему верит, что жиры также

вредны. Наши правительственные органы неплохо поработали, чтобы убедить нас, что жир, а в особенности животный жир, — сплошное зло. Нас учили: для того чтобы все было хорошо, нужно обрезать жир с продуктов и увеличивать потребление сложных углеводов. И это правда, если ваш бизнес — шунтирование коронарной артерии, гастрощунтирование, статины или медикаменты для диабетиков.

Правительственные фантазии на темы рационов с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жира оказались очень прибыльны для секторов

истэблишмента, занятых в медицине и фармацевтике. К сожалению, это совсем нехорошо по отношению к нашим друзьям, родственникам и коллегам.

Я хочу затронуть эту тему, поскольку резонно было бы задать вопрос: «Как очевидно разумные люди допускают такую глупую ошибку?» Тем не менее я не собираюсь заниматься утомительным анализом этого фарса стоимостью во много миллиардов долларов. Если вы хотите все знать подробно, то справьтесь в книгах «Сила белка» и «Хорошие калории, плохие калории». Глупо пересказывать эту медицинскую

историю здесь, я лучше сконцентрируюсь на том, чтобы объяснить вам, как справиться с вашей ситуацией. Мы посмотрим, как получилось, что комиссия Мак-Говерна обошлась нам в миллиарды долларов и в миллионы жизней.

Помните, что причина того, почему нам нужно обо всем этом знать, заключается в том, что вы, ваш доктор и ваш дядя Фред наверняка спросите: «А разве употребление в пищу жира не смертельно опасно?» Моя бы власть, зажал бы людям головы и надавал бы подзатыльников, пока они не согласились бы следовать рекомендациям, помещенным в этой книге. Но

адвокат говорит, что это рассматривалось бы как нападение. Поэтому остается только наука.

Ансель Кис и комиссия Мак-Говерна

В начале 50-х годов биохимик Ансель Кис опубликовал свою работу под названием «Исследование семи стран». Это была первая научная работа, описывавшая статистическую зависимость между употреблением жиров в данной стране и риском возникновения инфаркта. В книге убедительно доказывалось, что чем больше жиров потреблялось в стране, тем больше сердечных заболеваний там наблюдалось. Кис с легкостью выбрасывал данные, которые не укладывались в эту заранее

продуманную статистическую схему!

Однако многие страны, жители которых активно потребляли жиры, имели замечательно низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний. Другие страны показывали высокую заболеваемость, хотя потребление жиров в них не было высоким. Для того чтобы можно было считать «Исследование семи стран» законченной работой, автору следовало бы включить в него данные по двадцати двум странам, тогда вывод был бы иным: между употреблением в пищу жиров и сердечно-сосудистыми заболеваниями нет никакой связи.

Здесь важен какой-то другой фактор.

К несчастью, этого не произошло. У Киса был пуританский настрой, ему казалось, что люди должны ограничить свой высокопитательный рацион, особенно за счет мяса и насыщенных жиров.

Кис рекомендовал «скромную диету», основанную на растительных маслах (например, кукурузном и соевом) и теоретически подражавшую рациону питания в странах Средиземноморья – Италии и Греции, которые обогнали Америку по показателям здоровья населения. К сожалению, ни сам Кис, ни кто-то другой не заметили,

что рекомендованная им средиземноморская диета была совсем не похожа на то, что действительно едят французы, итальянцы и греки.

Идею не съешь

Хорошие и плохие идеи обретают почву под ногами в основном потому, как утверждает Малькольм Гладуэлл^[4], что они «прилипчивые». Люди открыты идеям, они им нравятся, и они передают их, хорошо это или плохо, друг другу. Возьмите «прилипчивую» идею, добавьте к ней что-то свое, вот мы и создали арену для падения правительств или убийства миллионов людей из-за неверной политики.

В этой ситуации мысль о том, что жиры — причина сердечно-сосудистых заболеваний (вполне

очевидно, что жиры могут быть обвинены и впоследствии оправданы в том, что они являются причиной рака, когнитивных расстройств и множества других недугов), понравилась людям. Вдобавок после окончания Второй мировой войны нашим правительством овладела страсть к добрым делам, которая и привела к тому, что комиссия Мак-Говерна стала поддерживать и продвигать гипотезу о связи сердечных заболеваний с потреблением жиров. Несмотря на громкие возражения научной общественности против того, что пищевые жиры, в особенности насыщенные, не являются

причинным фактором сердечно-сосудистых заболеваний. На слушаниях в Конгрессе США ученые заявили о своей озабоченности масштабами рекомендаций по низкожировому питанию, на что Мак-Говерн саркастически ответил, что сенаторы не могут позволить себе роскошь сидеть и ждать, пока «соберется» вся информация, и только потом принимать решение. Что-то нужно делать!

Итак, в результате мы получили порцию «состряпанных» научных данных (которые позволили Анселю Кису появиться на обложке журнала «Тайм» в 1961 году) и порцию благих намерений правительства.

Возможно, этого не хватило бы, чтобы вдохнуть жизнь в гипотезу-монстра о липидной природе сердечно-сосудистых заболеваний, но, к несчастью, был еще один фактор, способствовавший этому, — людское легкоеверие. Исследователи считали так: раз у американцев, страдающих ожирением, наблюдается больше сердечных заболеваний, чем в других странах, они должны уменьшить количество жиров в своем рационе. Получается некое химическое уравнение:

Жиры в рационе = ЖИРНЫЕ люди.

Или для тех, кто лучше понимает образы (рис. 10).

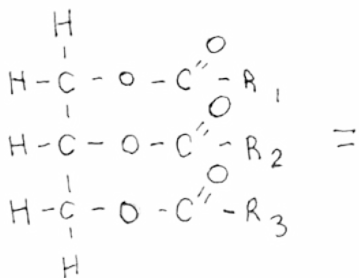


Рис. 10. Жиры = жирные люди

В жирах больше калорий (9 килокалорий на грамм), чем в белках и углеводах (4 килокалории на грамм). Если кто-то действительно потребляет больше калорий, чем сжигает, это ведет к увеличению

веса. Следовательно, уменьши количество потребляемых жиров, и вероятность избытка калорий уменьшится. Здоровая идея. Настолько здоровая, что никто даже не побеспокоился ее проверить и убедиться, что она на самом деле *верна*. Никто не думал о том, что углеводы и инсулин, высвобождаемый ими, приводят к обострению чувства голода и запасам жира. Также прошел незамеченным факт, что протеин и жир уменьшают общее количество калорий, усиливая чувство сытости посредством пептина YY, адипонектина и других подобных им механизмов контроля аппетита.

Как я уже говорил, исследователи быстро обнаружили ряд «парадоксов» в питании французов, испанцев и греков, потребляющих жиры в гораздо больших количествах, нежели американцы, но также и в значительно меньшей степени страдающих от ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Мы настолько ослеплены своей «жирофобией», что неспособны правильно оценить эти факты. Вместо этого мы видели причину здоровья французов и греков в употреблении ими таких продуктов, как красное вино и оливковое масло.

Если встретишь парадокс

В биологии нет парадоксов, они есть только в наших неверных предположениях о биологии. Предположение о том, что жиры делают людей жирными, не лишено смысла, но это не делает его *правильным*. В каждом проведенном клиническом испытании рацион с низким содержанием углеводов приводит к большей потере веса и дает лучшую профилактическую картину сердечно-сосудистых заболеваний, чем альтернативные рационы с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров.

Сторонники большого количества углеводов в рационе продолжают продвигать свою теорию. С таким же успехом можно в течение месяца пробовать разные подходы, чтобы понять, какой из них позволяет вам выглядеть и чувствовать себя лучше, а также поднимает вашу работоспособность.

Все рассказанное выше – всего лишь краткая история неточностей, окружающих липидную гипотезу. И этот рассказ, честно говоря, поверхностно затрагивает суть происходящего. Ведь правительство уже более пятидесяти лет ведет ошибочную политику, в результате чего потеряны миллионы жизней. А

сейчас нам нужно посмотреть, что жиры на самом деле делают с нашей работоспособностью, здоровьем и продолжительностью жизни.

Жиры! Что в них хорошего?

Для большинства из нас жир – ругательное слово. Это что-то, заставляющее женские попки в бикини выглядеть ужасно. Только немногие особо просвещенные люди понимают, что жир важен для нашего организма как топливо и строительный материал для мембран многих клеток и гормонов. Но в действительности жир – нечто гораздо большее, чем просто топливо или сырье. Жир – это мы. Наши мозги – в основном жир, большая часть наших нервов – жир.

Репродуктивные гормоны, да-да, тоже жир. Существуют различные типы жиров, и мы рассмотрим их классификацию, поскольку, верьте или нет, существуют даже жизненно необходимые жиры, то есть жиры, при нехватке которых мы можем заболеть или умереть.

Говоря о жирах, полезно немного разобраться в их химической структуре, поскольку названия и физиологическое действие прямо с ней связаны. Молекулы жиров имеют различную длину. Жиры делятся на три категории: насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные.

Многие из вас уже слышали термины «насыщенные» и «мононенасыщенные». Некоторые из вас, возможно, слышали даже о полиненасыщенных жирах. Все эти названия показывают, сколько двойных связей в данном конкретном жире (если они вообще есть). Это важно, поскольку двойные связи (или насыщенность) вместе с длиной цепочки — то, что отличает один жир от другого.

Стеариновая кислота, например, — это жир, в молекуле которого 18 атомов углерода. Она не имеет двойных связей. Она «насыщена» водородом, отсюда и ее название. В случае с олеиновой

кислотой мы имеем молекулу с 18 атомами углерода и одной двойной связью, которая делает эту кислоту *мононенасыщенной*. Ну и наконец, у нас есть линоленовая кислота (альфа-линоленовая), молекула которой также имеет 18 атомов углерода, но в этом случае в ней присутствуют три двойные связи. А тут уже мы имеем дело с полиненасыщенными жирами.

И чтобы вы еще раз наморщились, добавлю: чтобы получился триглицерид, три молекулы жирной кислоты должны присоединиться к молекуле глицерина. Если мы едим, например, бифштекс, оливковое масло или

кокосовый орех, то поглощаем триглицериды, полученные из различных жирных кислот. Большинство пищевых продуктов имеют устойчивый набор жирных кислот, но не все. Мы увидим их в разнице между мясом животных, которые были выкормлены травой на свободном выпасе, и тех, которых кормили зерном.

Химические и физические свойства жиров (жидкие они или твердые при комнатной температуре, легко ли протухают, то есть окисляются) в значительной степени зависят от того, насколько длинна их молекула и сколько у них двойных связей (если они вообще есть).

Насыщенные жиры стремятся к инертности. Кокосовое масло, состоящее в основном из насыщенных жиров с короткой цепочкой, не портится, даже если простоит в открытой посуде в течение нескольких лет. Льняное масло, наоборот, в основном состоит из полиненасыщенных жиров, которые окисляются настолько быстро, что если пролить льняное масло на такие поверхности, как ковер или бумага, то тут и до пожара недалеко. Нет ничего удивительного в том, что по скорости прихода в негодность мононенасыщенные жиры стоят между двумя рассмотренными видами. Я знаю,

что вы умирали от любопытства, мечтая узнать обо всем этом. Представляю, как вы удивите друзей, семью и коллег своими новыми знаниями. Почувствуете себя всезнайкой.

Но помните: для того чтобы воспользоваться преимуществами палеодиеты, вам не нужно никаких особых научных и технических знаний. Причина, по которой я так детально описываю все это, в том, что многих людей смущают такие темы, как насыщенные жиры, холестерин и сердечно-сосудистые заболевания. Большинство непрофессионалов и, как оказывается, еще большее

количество медицинских работников совсем не разбираются в этих вопросах. Именно это и заставляет меня углубляться в детали. Я хочу, чтобы у вас была возможность понять все это. Если я на правильном пути, тогда то, что я делаю, поможет вам прочесть эту книгу, выполнить содержащиеся в ней рекомендации, проследить за своим прогрессом и, в идеале, иметь гораздо меньше вопросов, поскольку я все объяснил заранее. Вот и вся идея. Посмотрим, как это у меня получится. У нас осталась еще немного технического материала, который вы должны усвоить, пока не получите декодирующее кольцо «липидного

Джедая» пятого уровня, с помощью которого начнете спасать мир от сил зла: ВЕГАНОВ!

Какие жиры за что отвечают?

Разные жиры играют различные физиологические роли. Для того чтобы упростить свой рассказ, я затрону жиры, наиболее употребляемые в нашем рационе. Рассмотрим их в порядке увеличения уровня насыщенности. Это также полезно потому, что в нашем первом семействе жиров люди разбираются хуже, чем в глубоком внутреннем мире подростков.

Насыщенные жиры и их функции

В течение долгих лет насыщенные жиры пользовались плохой репутацией. Первоначально на них навесили сомнительный ярлык причинного фактора сердечно-сосудистых заболеваний. Потом разные исследователи пытались приписать им все, что считали возможным: от рака до дегенеративных заболеваний нервной системы. В реальности же насыщенные жиры довольно безобидны. Просто они были не поняты правильно. Давайте рассмотрим их и начнем с жирных кислот с короткой цепочкой, постепенно переходя к кислотам с длинными цепочками.

Лауриновая кислота

В молекуле лауриновой кислоты 12 атомов углерода. Эта насыщенная жирная кислота, входящая в состав кокосового и пальмового масел, а также, что интересно, в состав материнского молока. Совсем недавно у лауриновой кислоты были обнаружены противовирусные свойства, включающие доказанное активное противодействие ВИЧ-инфекции, ветряной оспе, цитомегаловирусу и многим другим вирусам. Свойства лауриновой кислоты влияют на заживление раздражений кишечника, что, как мы увидим, особенно важно при лечении прободения кишок и

аутоиммунных заболеваний. Лауриновая кислота может увеличить количество липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), а следовательно, и общее количество холестерина. Но, как вы уже знаете, холестерин ЛПНП сравнительно безвреден, если у вас благодаря небольшому потреблению углеводов слабо выражено состояние систематического воспаления и низкий уровень инсулина.

Некоторые группы людей, как, например, находящиеся под пристальным взглядом исследователей жители острова Китава в Папуа–Новой Гвинее, потребляют большое количество

лауриновой кислоты, показывая высокий уровень холестерина в сравнении с другими людьми, но имеют низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Можно опять сказать, что это парадокс природы. Но ведь также ясно, что наше предположение о вреде насыщенных жиров привело нас к ошибочному выводу.

Пальмитиновая кислота

Молекула пальмитиновой кислоты имеет 16 атомов углерода. Это одноосновная насыщенная жирная кислота, входящая в состав пальмового масла и продуктов животного происхождения, таких как

говядина, яйца, молоко, птица, морепродукты. Пальмитиновую кислоту долгое время обвиняли в том, что она способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку ей свойственно поднимать уровень ЛПНП холестерина. Тем не менее следует заметить, что недавние исследования показали: пальмитиновая кислота является жизненно важной. Она участвует в формировании оперативной памяти и поддержании долговременной. Внимательно изучая изменения в рационе, мы обнаружим, что палеодиета дает нам адекватное количество пальмитиновой кислоты

для оптимального выполнения когнитивной функции, одновременно лимитируя ее потребление уровнем, не наносящим вреда сердечно-сосудистой системе. Также важно заметить, что излишнее употребление в пищу углеводов ведет к образованию пальмитиновой кислоты. Если вы вспомните, то в главе об инсулине говорилось о том, что когда в печени образуется достаточное количество гликогена, оставшиеся углеводы преобразуются в пальмитиновую кислоту. Этот процесс притупляет нашу чувствительность к лептину, что, в свою очередь, препятствует нашему насыщению обычной пищей.

Это начало инсулинорезистенции и основа механизма, вызывающего потерю ощущения сытости в ответ на прием пищи.

Стеариновая кислота

Последней жирной кислотой в нашем списке будет стеариновая кислота, в молекуле которой 18 атомов углерода. Эта кислота присутствует в баранине, яйцах и шоколаде. Стеариновая кислота нейтральна в смысле количества ЛПНП, но фактически влияет на увеличение уровня ЛПВП. Эта кислота также понижает значения индикатора уровня систематического

воспаления.

Насыщенные жиры: подведите черту, пожалуйста

Даже несмотря на то, что мы «пробежались» по насыщенным жирам «галопом по Европам», этого было достаточно, чтобы заставить кое-кого принять позу зародыша. Так каков же итог? Вредны ли насыщенные жиры или нет? Усиливают ли они потенциальную опасность сердечно-сосудистых заболеваний? Ну, скажем, это зависит...

Потребление большого количества насыщенных жиров

вместе с потребление большого количества углеводов — вот комбинация для ранней могилы. Как вы помните из предыдущих глав, повышенный уровень инсулина приводит к тому, что частицы ЛПНП уменьшаются в размере, уплотняются и легко окисляются. Это влечет за собой несколько нехороших последствий, главное из которых — усиление систематического воспаления с последующим увеличением вероятности таких сердечно-сосудистых осложнений, как инфаркт и инсульт. *No bueno*. Если же наше потребление насыщенных жиров укладывается в рамки

потребления их нашими предками, мы контролируем их количество и тип, то у нас мало риска, если он вообще существует, получить сердечно-сосудистое заболевание. Мы рассмотрим этот вопрос подробнее, после того как разберемся с моно- и полиненасыщенными жирами.

Мононенасыщенные жиры

На самом деле этот раздел следовало бы назвать «мононенасыщенный жир»: хотя существует несколько «моно», нас интересует только одна разновидность — олеиновая кислота. Молекула олеиновой кислоты имеет

18 атомов углерода и содержится в основном в продуктах растительного происхождения: оливковом масле, авокадо и орехах. Но не следует исключать и ее животные источники! Даже мясо животных, питающихся зерном, содержит значительное количество этой кислоты. Многие знакомы со средиземноморской диетой. А знаете ли вы, что многие хорошие ее качества приписывают «полезной для сердца» мононенасыщенной жирной кислоте? На самом деле положительное действие мононенасыщенной кислоты поражает: улучшение восприимчивости к инсулину,

повышенная реакция на глюкагон и понижение уровня холестерина. В большинстве растительных источников этой кислоты присутствуют и жирорастворимые антиоксиданты, которые, попадая на мембраны наших клеток, препятствуют окислению, приводящему к старению и дегенеративным заболеваниям. Мононенасыщенная жирная кислота была в рационе наших предков. Поэтому если мы хотим улучшить свою работоспособность, здоровье и обеспечить себе долголетие (а также хорошо выглядеть обнаженными), мы должны включить ее в меню.

Полиненасыщенные, или незаменимые, жиры

Как бы парадоксально это ни звучало, но незаменимые жиры действительно существуют. Наш организм не может синтезировать их, мы должны постоянно получать их с пищей. Если вам не удастся потреблять необходимое количество жиров, то вас ожидают большие проблемы. Для нашего международного читателя это будут Problemas Grandes или Scheissen Grossen! Как вы увидите, эти жиры действительно незаменимы. Но именно от них отказались наши предки, перейдя на сельскохозяйственную продукцию. В

следующем разделе мы рассмотрим два подсемейства полиненасыщенных жирных кислот, называемых омега-3 и омега-6 (сокращенно n-3 и n-6 соответственно). Ну что, еще не уснули? Скоро уснете!

Самое важное

Просто чтобы вы оставались в курсе, я сообщу вам самое важное из того, о чем будет говориться в далее. Это поможет вам разобраться в массе научных терминов, которые выльются на вашу голову как из ушата.

1. Длинноцепочечные n-3/n-6 полезны. Мы получаем их из мяса

животных, выкормленных травой, и рыбы, пойманной в открытых водоемах.

2. Отношение $n-3/n-6$ в рационе наших предков было приблизительно 1 : 1. В рационе современного человека оно составляет примерно 1 : 10. Это плохо.

3. Кукурузное, соевое, сафлоровое и подобные им растительные масла являются источником лишних $n-6$ в нашем рационе.

Дайте мне три!

Альфа-линоленовая кислота (ALA)

Альфа-линоленовая кислота (ALA) – длинноцепочечная жирная кислота класса омега-3. В ее молекуле имеются 18 атомов углерода. Содержится она в таких растительных источниках, как лен, конопля и другие. Этой кислоты не достаточно для достижения наших целей: повышения работоспособности, здоровья и долголетия, но вполне хватает для того, чтобы поддерживать хиппи-вегетарианцев в живом состоянии (думаю, что это хорошо). Мы более

заинтересованы в таких жирных кислотах, как ЕРА и DHA, источниками которых являются в основном продукты животного происхождения: рыба, пойманная в открытых водоемах, и дичь, определенные типы яиц (полученные от кур, которых кормят льняным семенем), а также мясо скота, выкормленного травой на свободном выпасе. Если вы посмотрите на рис. 11, то увидите, что ALA преобразуется в организме в ЕРА и DHA, но это мучительно трудный процесс. Как я уже сказал, одной ALA достаточно, чтобы поддерживать в вас жизнь, но на прогресс не надейтесь.

Эйкозапентаеновая кислота (ЕРА)

Эйкозапентаеновая кислота (ЕРА) является жизненно необходимой полиненасыщенной жирной кислотой (ПНЖК). В молекулярной цепочке этой кислоты 20 атомов углерода и, как я уже упоминал, она *может* быть синтезирована из ALA, имеющей более короткую цепочку, но это медленный процесс. Вдобавок ко всему у ALA имеются свои недостатки, которые мы вскоре обсудим. ЕРА обладает сильными противовоспалительными свойствами, ослабляет агрегацию

тромбоцитов (разжижает кровь), а также блокирует ангиогенез (процесс образования новых кровеносных сосудов в тканях и органах, один из механизмов, приводящих к распространению рака). Говоря ненаучно: *iEPA es muy bueno!*

Докозагексаеновая кислота (DHA)

Докозагексаеновая кислота (DHA) – это ПНЖК, имеющая в своей молекуле 22 атома углерода. Она особенно важна для развития мозга у человеческого зародыша и поддержания нормальных когнитивных функций в течение всей

жизни человека. У матерей, испытывающих недостаток ДНА, особенно высок риск осложнений при беременности и в послеродовом периоде. Для ребенка это может означать задержку психомоторного развития, а для матери — вероятность появления таких факторов риска, как преэклампсия, гестационный сахарный диабет и послеродовая депрессия. Как и ЕРА, ДНА обладает сильными противоопухолевыми и противовоспалительными свойствами. Организм может трансформировать ЕРА в ДНА и обратно, но наши результаты в беге лучше, когда в нас достаточное

количество обеих незаменимых
кислот.

Настало время поговорить о
семействе жирных кислот класса
омега-3 (рис. 11).

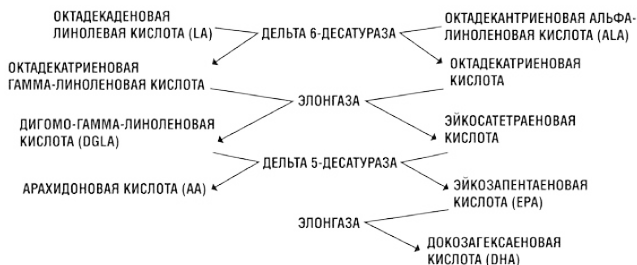


Рис. 11. Преобразование n-3/n-6
с более короткой цепочкой в n-3/n-6 с
более длинной цепочкой

Это простая схема,
представляющая преобразование

кислот $n-3/n-6$ с более короткой цепочкой в жирные кислоты $n-3/n-6$ с более длинной цепочкой. Наша физиология настроена на динамическое равновесие $n-3/n-6$, выраженное отношениями от 1 : 1 до 1 : 2. Жирные кислоты комплексов $n-3/n-6$ совместно используют различные ферменты, перечисленные выше. Избыток жирных кислот одного комплекса серьезно ослабляет синтез кислот другого комплекса. Избыток в нашем современном рационе питания кислот омега-6 затрудняет производство длинноцепочечных кислот комплекса омега-3 и сопутствующих им

противовоспалительных веществ, включая простагландины. Именно поэтому некоторые из продуктов палеорациона (орехи и семена) могут быть проблематичны, поскольку часто содержат относительно большое количество кислот комплекса омега-6, которые могут переключить отношение $n-3/n-6$ и способствовать поддержанию воспалительного процесса (избыточное количество $n-6$).

Во избежание этой проблемы употребляйте семена и орехи только в качестве небольшого перекуса.

А мне дайте шесть!

Линолевая кислота (LA)

Линолевая кислота (LA) – длинноцепочечная ПНЖК класса омега-6, в ее молекуле 18 атомов углерода. LA содержится в большой концентрации в растительных маслах типа сафлорового и подсолнечного. Как сама линолевая кислота, так и ее более длинноцепочечные метаболиты могут являться потенциальными медиаторами систематического воспаления (то есть они способствуют воспалению). Как мы убедимся, это делает употребление некоторых продуктов палеорациона (определенные виды

орехов) проблематичным, поскольку LA может заблокировать противовоспалительное действие EPA и DHA. Вот почему такие масла, как кукурузное, подсолнечное и соевое, вредны для нас. В них содержится большое количество линолевой кислоты.

Гамма-линоленовая кислота (GLA)

Гамма-линоленовая кислота (GLA) – длинноцепочечная ПНЖК класса омега-6, в ее молекуле 18 атомов углерода и на одну двойную связь больше, чем у LA. GLA содержится в бурачниковом и конопляном масле, масле примулы.

Организм способен синтезировать GLA из LA, но этот процесс может быть замедлен вследствие гиперинсулинизма и вирусной инфекции. Как вы увидите, в целом ПНЖК комплекса n-6 способствуют развитию воспаления. Хотя GLA может вести себя как противовоспалительный агент (по сравнению с LA), блокируя производство различных простагландинов.

Потерпите немного, их осталось всего ничего!

**Дигомо-гамма-линоленовая
кислота (DGLA)**

Дигомо-гамма-линоленовая

кислота (DGLA) – длинноцепочечная ПНЖК класса омега-6, в ее молекуле 20 атомов углерода и три двойные связи. DGLA регулирует производство нескольких важных групп сигнальных молекул, включая тромбоксаны серии 1 и лейкотриены. Эти сигнальные молекулы играют важную роль в регулировании иммунной системы, воспаления и боли. DGLA синтезируется из GLA и может быть преобразована в арахидоновую кислоту, последнюю ПНЖК класса омега-6, которую мы здесь рассмотрим.

Арахидоновая кислота (AA)

Арахидоновая кислота (AA) – ПНЖК класса n-6, имеющая в своей

молекуле 20 атомов углерода. Содержится преимущественно в продуктах животного происхождения. Она регулирует целый набор метаболических функций посредством простагландинов, тромбоксанов и лейкотриенов. Считается, что АА участвует в метаболических процессах, в основном отвечая за контроль воспалительного процесса. Это ошибка. АА очень важна для обычных действий, например адаптации к физическим упражнениям, восстановления мышечной ткани и для работы головного мозга. Можете представить себе АА в виде телевидения: важно

для жизни, но вредно в больших количествах.

Ну так что из этого?

Я понимаю, что свалил на вас целую тонну информации. Но как я уже говорил, мне нужно, чтобы вы прочли весь этот материал по одной главной причине.

Я хочу показать все неточности, формирующие основу официальных и академических рекомендаций по диетологии.

Правительство бомбардирует вас информацией в попытках продвижения рационов, богатых продуктами из зерна, углеводами, в которых отсутствуют жиры. Они не правы, и мне нужно подробно объяснить, почему они не

правы; в противном случае у вас может появиться чувство, что вы меняете одно ложное божество на другое.

В главе с инструкциями я дам вам реальные указания, чтобы вы смогли оценить, как хорошо работает палеодиета для восстановления здоровья и энергии. Я опишу объективные результаты лабораторных исследований, доказывающих, что палеорацион — лучший способ «заправиться». Хотелось бы, конечно, опустить всю эту теорию и сразу приступить к материалу, описывающему, как все это сделать. Но мне все же нужно ответить на вопросы о насыщенных,

незаменимых жирах и осветить мириады тем, связанных с этим, чтобы вы поняли, как все работает.

Наша палеопрограмма помогает разобраться в том, что такое пищевые жиры.

1. Никаких транс-жиров. Наши предки и видеть не видели никаких транс-жиров^[5]. Самой концепции транс-жиров всего около пятидесяти лет, и наш обмен веществ представления не имеет, что с ними делать. Транс-жиры образуются при нагревании кукурузного, соевого и подобных им растительных масел и присоединении к ним водорода и катализатора. Полученные в результате жиры выглядят и ведут

себя аналогично насыщенным жирам (они долго не портятся, поскольку находятся в твердом или полутвердом состоянии при комнатной температуре), но у них имеется ряд серьезных недостатков. Транс-жиры расстраивают функцию печени. Они наводят полный хаос в липидах в крови. Они разрушают чувствительность к инсулину. Хотите умереть молодыми? Ешьте больше транс-жиров и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы (содовая и чипсы каждому?), и скоро родные понесут цветы на вашу могилу.

2. Со временем транс-жиры перестанут быть такой большой

проблемой, поскольку исчезнут из ресторанов и готовой пищи. Ирония состоит в том, что транс-жиры были изобретены как замена таким считавшимся тогда вредными жирам, как кокосовое и пальмовое масло. Те же самые доброхоты-политики, предложившие нам рацион с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров, дали нам также и транс-жиры. Что интересно, обе рекомендации выполнены в ключе общей картины государственных субсидий в сельское хозяйство. И хотя пальмовое масло должно быть богато пальмитиновой кислотой, в чем нет ничего странного, оно гораздо лучше пищи

Франкенштейна типа гидрогенизированных растительных масел и маргарина.

3. Мы договорились, что транс-жиров в нашем рационе должно быть 0 %. Кстати сказать, когда правительство хочет прийти вам на помощь — бегите. Чиновники приведут с собой либо команду автоматчиков для расстрела населения, либо изменение в рационе питания, что в конечном итоге одно и то же.

4. Количество жира. Общее количество потребляемых жиров почти не влияет на здоровье. Мы наблюдаем группы людей, потребляющих жиры в малых

количествах (10 %), и тех, у кого большое потребление жиров – до 50 %. И у тех и у других одинаковый процент заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями. Далее мы посмотрим, какой процент потребления жиров подходит нам больше.

5. Типы жиров. Тип жира, как выяснилось, оказывает непосредственное влияние на течение болезней. Но ключевые игроки на поле сменились. Насыщенные жиры исторически считались причинным фактором всего на свете: от сердечно-сосудистых заболеваний до рака. Тем не менее более точный анализ

показал, что эти взгляды были неверными. Если мы посмотрим на рацион наших предков, то убедимся, что насыщенные жиры составляли 10–15 % от общего количества потребляемых жиров в большинстве популяций. Исключения составляют популяции, существовавшие вблизи кокосовых пальм (лауриновая кислота). В этих группах людей потребление насыщенных жиров могло достигать 40 %, но они не демонстрировали роста сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Насыщенные жиры. Рацион наших предков включал в себя насыщенные жиры, но, как вы сможете заметить, большее

количество калорий в их пище встречалось крайне редко. К тому же насыщенные жиры в палеолитической диете были кардионейтральными, например такие жирные кислоты, как лауриновая и стеариновая. Поскольку мы питаемся мясом скота, мы потребляем гораздо больше пальмитиновой кислоты, которая может повысить уровень холестерина ЛПНП. И хотя это не единственный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, мы можем легко исправить ситуацию и воспроизвести палеолитический рацион с использованием современных продуктов, таких как

мясо животных, выкормленных травой на свободном выпасе, и рыба, пойманная в открытых водоемах.

7. Сравнение незаменимых жирных кислот класса омега-3 с кислотами класса омега-6. Кислоты $n-3/n-6$ в какой-то степени контролируют течение рака, болезней Паркинсона и Альцгеймера, могут вызвать воспалительный процесс, а также повлиять на способность к зачатию. В описании незаменимых кислот уже говорилось, что кислоты класса $n-3$ в общем смысле отнесены к противовоспалительным, тогда как кислоты класса $n-6$ — к провоцирующим воспаление (здесь

есть свои исключения, но они нам только на руку). Суть проблемы заключается в следующем: в рационе наших предков одной части жирных кислот омега-3 соответствовала одна или две части кислот омега-6. Наша генетика, таким образом, настроена примерно на равное количество про- и противовоспалительных сигналов от жирных кислот нашего рациона. Наш сегодняшний рацион имеет соотношение кислот омега-3 и омега-6 от 1 : 10 до 1 : 20. Следовательно, сигналы в нашем организме сместились в «провоспалительную часть уравнения» и, что неудивительно, нам не очень хорошо от таких

перемен.

8. Как нам снова вернуть все в правильное русло? Питайтесь мясом животных, выкормленных травой на свободном выпасе, и выловленной в открытых водоемах рыбой, избегайте источников жирных кислот n-6, особенно некоторых масел из семян и зерна, добавляйте к своему рациону рыбий жир. Позже я расскажу вам, сколько его нужно потреблять.

Блин с жирной начинкой

Надеюсь, вы поняли, почему нас так заботят жирные кислоты n-3 и n-6. Они являются основными игроками, контролирующими гормонообразные субстанции с такими сексуальными названиями, как простогландины, тромбоксаны, лейкотриены, эндоканнабиноиды, цитокины и эйкозаноиды. Все они находятся в фокусе внимания фармацевтических компаний, поскольку речь идет о миллиардах долларов в год (для лечения воспалительных процессов, возникающих из-за гормональных сбоев, выпускают виокс, целебрекс,

аспирин и многие другие лекарства). Невозможно переоценить, насколько сильны эти субстанции. А влияют на них жирные кислоты n-3/n-6, уровень инсулина и такие составляющие нашей жизни, как сон и стресс. Мы должны помнить об этом и, используя наши знания, предотвращать дегенеративные процессы и заболевания.

Нужно ли следить за тем, какие типы жиров мы употребляем в пищу?

Не обязательно. Если вы воспользуетесь нашим планом питания, этого будет достаточно. Нет никакой необходимости дотошно разбираться во всем, если вы будете готовить по простым рецептам и

следовать концепции палеопрограммы. Как я уже говорил, вам не нужно понимать правила, чтобы *следовать* им. Но у вас, членов вашей семьи и у вашего врача будут возникать вопросы, поэтому неплохо было бы иметь на них ответы.

Если отбросить всю медицинскую заумь и сбалансировать в своем рационе незаменимые жирные кислоты, вы не только будете здоровы, но и потеряете в весе, нарастите мускулы (если хотите), наполнитесь энергией и будете всегда хорошо себя чувствовать. Если сказать убедительнее: ваша попка станет

замечательно выглядеть в бикини.
Или в шортах для серфинга.
Дерзайте!

Ниже приведен список
суперпродуктов, содержащих
кислоты класса омега-3. Если вам
нужно научное обоснование этого
списка, то зайдите на сайт
профессора

Кордейна <http://www.thepaleodiet.com/>

- дикий аляскинский лосось;
- сардины;
- анчоусы;
- скумбрия;
- сельдь;
- форель;
- мясо животных, выращенных

на свободном выпасе;

- яйца, обогащенные омега-3.

Робб, это раздел о жирах, но ты ничего не говоришь о холестерине. В чем дело?

Не совсем так. Я уже упоминал, что пальмитиновая кислота может увеличить количество ЛПНП, но на самом деле продукты с большим содержанием углеводов значительно серьезнее влияют на холестерин и вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Вот несколько фактов, которые стоит запомнить:

- ЛПНП-холестерин преобразуется в небольшие плотные атерогенные (способствующие

развитию атеросклероза) частицы благодаря влиянию излишних углеводов;

- общий уровень холестерина увеличивается из-за сбоя в регуляции фермента HMG-CoA редуктазы;

- систематическое воспаление усиливается из-за сбоя в регуляции провоспалительных простагландинов, цитокинов и лейкотриенов.

В плане холестерина и ЛПНП важными факторами являются:

- количество и типы углеводов в потребляемых продуктах питания. Следует употреблять больше овощей, а фрукты и корнеплоды оставить для периодов интенсивной физической

нагрузки;

- соотношение жирных кислот n-3/n-6 в идеальном виде должно быть от 1 : 1 до 1 : 2. Ешьте мясо животных, выкормленных травой на свободном выпасе, и рыбу, пойманную в открытых водоемах. Ограничьте поступление в организм жирных кислот класса омега-6.

Глава 8. Стресс и кортизол, или Почему эта книга должна быть озаглавлена «Спи, дурачок!»

Вступительная часть всегда ставит меня в трудное положение, поскольку я не умею мыслить линейно. Я вижу мир скорее в виде разных слоев, связанных между собой, нежели как некую универсальную систему, живущую по

единым принципам. Поэтому мне очень трудно доносить новую информацию до кого бы то ни было. Если все взаимосвязано, то как определить, где начало, а где конец материала?

Этот раздел — отличная иллюстрация моей проблемы, поскольку я выбрал интегрированный подход к палеопрограмме. Мне нужно будет сообщить вам еще ряд сведений по эндокринологии, особенно о гормоне надпочечников кортизоле, его положительных и отрицательных свойствах. Затем мы должны будем понять, насколько наша жизнь далека от жизни наших предков и что это

означает не только для кортизола, но даже и для (ну, догадайтесь) наших работоспособности, здоровья и долголетия.

Тема наших исследований — действие наследственных механизмов: как они должны реагировать на мир и как они реагируют на него в действительности. Если вы хотите понять, почему современный мир медленно и нежно убивает нас, вам должно быть ясно, откуда мы пришли. Затем, если захотите, вы сможете измениться так, чтобы улучшить свою жизнь.

Когда-то давным-давно

Может быть, в это нелегко поверить, но нашим предкам жилось одновременно и легче, и труднее, чем нам. Основные проблемы заключались в отсутствии таких достижений, как современная медицина, средства связи и др. Сломанная нога, подхваченный где-то вирус, попадание в лапы крупному злому зверю — все эти вещи объясняют, почему средняя продолжительность жизни наших предков составляла 30–35 лет. Как вы узнаете из раздела, посвященного упражнениям, жизнь наших предков была полна тяжелых и опасных

случайностей, что заставляло их скелеты выглядеть в равной степени как у олимпийских атлетов и как у клоунов!

Наши предки должны были тратить много усилий на то, чтобы добывать себе пищу, изготавливать одежду и жилище. Риск получить травму был велик. Тем не менее интересно, что они не работали так интенсивно и долго, как это делаем мы. Возможно, вы будете крайне удивлены, но наши предки не работали по 10–15 часов в сутки. Немножко передохните, а теперь соображайте. Возможно, они работали в течение 5 часов в один день, потом еще несколько часов на

следующий. Потом целый день не делали ничего, проводили его в праздности. Это может показаться невероятным, но это общая черта всех изученных сообществ охотников-собирателей (поэтому образ жизни ОС часто называют «первобытным образом жизни при всеобщем благоденствии»).

Работа их зависела от времени года и от места, в котором они находились. Ее результаты давали им пищу, одежду и пристанище. Но эта же работа давала охотникам-собирателям основу в системе «палеостраховки» — место в разветвленной родовой сети племени охотников-собирателей. Остаток

времени ОС проводили в общении, совершая путешествия с целью посещения родственников в соседних группах и частенько играя в азартные игры. Даже пещерные люди любили игру!

Исследователи и антропологи, изучавшие жизнь ОС, а порой и жившие вместе с ним в племени, описывают этих людей как очень довольных и счастливых. «Рано в кровать, рано вставать» и много всяких приключений (небольшая опасность может убить вас, но, как ни странно, она также доказывает, что вы живы). У ОС была мощная социальная сеть, чувство принадлежности, разнообразие в

работе и отсутствие монотонности. У меня вовсе нет желания приукрашивать жизнь охотников-собираателей. Определенно, они испытывали стрессы: болезни, раны, возможные нападения диких животных, стычки с недружелюбными племенами или даже с родственниками (тогда, так же как и сегодня, вашими смертельными врагами могли стать те, кого вы хорошо знали). И хотя эти опасности могут испортить утопическую картину в стиле Уолта Диснея, нарисованную мной, все же нужно признать, что наши предки вели замечательное существование, если учесть отсутствие таких вещей,

как лекарства и комедийные сериалы.

Ключевое различие между факторами стресса, которые испытывали наши предки, и факторами стресса, испытываемыми нами, заключается в частоте и продолжительности.

«Палеострессы» протекали очень остро: они были короткими и нечастыми. Современный стресс, наоборот, стремится к постоянству и не ослабевает.

В своей книге «Почему у зебры не бывает язвы» профессор Роберт М. Сапольский обращает наше внимание на то, что у диких животных не проявляются те

заболевания, связанные со стрессом, которые мы наблюдаем у людей. Частично потому, что изменились условия человеческой жизни («палео» против сегодняшней жизни), а частично — из-за природы человеческого сознания. Люди могут беспокоиться о будущем и перебирать в памяти бесконечные воспоминания прошлого. Психоневроиммунология (научная дисциплина, изучающая действие чувств на иммунную систему, и наоборот) говорит о том, что наши мысли есть наша реальность, плохая или хорошая.

На этот счет восточные религии дают рекомендацию «жить сейчас».

Дети и другие мелкие существа, снующие под ногами, обладают способностью жить в настоящем времени, поэтому совсем неудивительно, что мы ассоциируем счастье с ребятами и зверятами. Современная жизнь, несмотря на все ее удивительные достижения, открыла свой ящик Пандоры. Хотя в отличие от истории с Пандорой, в которой тучи демонов были выпущены на человечество, в истории с нами все было иначе — мы сами были брошены в ящик, в котором стрессы современной жизни атакуют нас со всех сторон.

Не сомневаюсь, все это довольно тяжело понять. Но давайте

договоримся: до тех пор пока вы не станете узнавать прутья своей решетки (или стороны своей коробки?), у вас не будет шанса выбраться наружу. По словам Эрвана Ля Корре, основателя системы тренировок MovNat, вы – «человек из зоопарка». Подумайте над этим образом минуту-другую. Он и точен, и одновременно неприятен. Я надеюсь, что ваше воображение заставляет вас изменить что-то, или, говоря словами Эрвана, «найти вашу истинную природу».

Памятуя об этом, давайте взглянем на современную жизнь с перспективы того, что наша наследственность настроена на

острые факторы стресса времен палеолита. Посмотрим, сможем ли мы предложить план побега. Я видел на улице нескольких веганов, может быть, стоит сбить их с ног, забрать у них коноплю и «сплести веревку для побега»?

Современная жизнь – достаточно ли сна?

Через несколько минут я поговорю с вами о физиологии сна. Думаю, все мы согласимся, что чувствуем себя гораздо лучше, когда по-настоящему выспались. Но если вы похожи на большинство людей, то вряд ли отдадите себе отчет в том, что значат слова «хорошо отдохнуть». «Выспаться» и «полностью отдохнуть» — это наша наследственная генетическая норма. К сожалению, с самого детства мы редко ее получаем. Не считая, конечно, времени, когда мы

пропускаем наши штаны в доме престарелых.

Какой бы могла быть ваша жизнь, если бы вы могли просыпаться каждый день без будильника и спать столько, сколько вы захотели? Это не риторический вопрос. Подумайте.

Дорога на работу

Многие из вас ходят пешком или доезжают до места работы и обратно на велосипеде? Не думаю. Если вы живете в Европе или в одном из немногих прогрессивных городов Америки или Канады, то у вас есть какие-то транспортные возможности, позволяющие вам

немного расслабиться (а не подвергать себя угрозе физического насилия и ограбления в городе, чем мы на время пренебрежем). Для многих людей их ежедневная дорога на работу и обратно – это долгий утомительный процесс, совсем не похожий на охотничью прогулку быстрым шагом или поход в лес за грибами. Одним из ключевых параметров для многих при выборе работы или места жительства семьи является то, какое влияние ежедневная дорога окажет на качество их жизни. Исключение составляют только те люди, которые не возражают против долгой дороги ради заработка, который позволит им

купить дом большего размера и еще всякой всячины.

Работа

Любите ли вы свою работу? Нравится ли вам она? Терпите ли вы ее ради своего выживания? Большинству людей нравится то, что они делают. Но часто они, не скрывая своих чувств, говорят, что им хотелось бы работать меньше. Кто из вас работает 40 часов в неделю? Пятьдесят? Еще больше? Восемь часов в день считаются щадящими большинством стандартов; и все же это от 2,5 до 4 раз больше того времени, которое тратили на работу наши предки. Важно помнить об

этом, когда мы говорим о стрессе. В отличие от наших предков большинство из нас сфокусировано на какой-либо специальности, которая со временем превращается в настоящую скуку. Если смотреть на это таким образом, то становится понятным, почему мы так стремимся на работу в понедельник и вторник и ищем телефонный номер «Hemlock Society» (Общества содействия самоубийцам) в четверг и пятницу! Может быть, это не соответствует нашей пуританской рабочей этике, говорящей о том, что большее количество работы нам должно быть только на пользу. Я не хочу, чтобы кто-нибудь чувствовал себя неловко

(это ложь, я хочу, чтобы вы почувствовали себя страшно неловко!). Я действительно хочу, чтобы вы задумались над всем этим. Наверняка вы когда-нибудь чувствовали, что, работая чуть меньше и имея более разнообразную жизнь, вы освобождали себя от стресса и обретали больше энергии.

Семья и общественная жизнь

Известно ли вам, что люди, лишённые семейных и социальных связей, рискуют заболеть или умереть? Почему это происходит? Потому что мы развивались как общественные существа. Мы уже разбирали несколько ситуаций, в

которых излишнее количество чего-либо (углеводов, стресса, работы) вредно влияет на здоровье. Подобным же образом нехватка чего-либо может просто убить нас. Пример тому — недостаток сна, отсутствие физической активности или неадекватные социальные связи. Немногие из нас имеют доступ к социальным сетям, но они даже отдаленно не напоминают те, что имели наши предки. И это также является серьезным стрессом. Отложите книгу и идите подружитесь с кем-нибудь, хорошо?

Активность (или, если хотите, физические упражнения)

Физическим упражнениям будет посвящен целый раздел, но я хочу обратить ваше внимание на некоторые вещи прямо сейчас: наши палеолитические предки были очень активны, но им также удавалось немного отдохнуть. В среднем на охоту и собирательство они тратили в день энергию, эквивалентную энергии, затраченной на 17 км, пройденных в день пешком. Их активность была направлена на решение множества задач (опять разнообразие). В результате разносторонняя деятельность оказывала меньше негативного воздействия на их суставы и сознание.

Наша современная жизнь, напротив, помещает людей в один из двух лагерей:

1. Эксперты по эффективности, которые стремятся делать как можно меньше. Пять шагов от дивана до холодильника, 6 шагов до машины в гараже, 20 шагов от парковки до работы. Эти люди всерьез рассматривают катетер как средство, избавляющее от напряженного похода в туалет.

2. Люди, которые пытаются свести счеты с жизнью посредством физических упражнений. На ногах с 4 утра 6 дней в неделю. Бег, велосипед, плавание – а петух еще не прокукарекал. Штанга в обед.

Тренировка даже во время болезни и в состоянии психической неуравновешенности. Я устаю только от одной мысли о таких людях!

Палеопрограмма предлагает упражнения в терапевтических дозах. Так, чтобы ваша попка была упругой и аппетитной, а липиды в крови заставляли кардиолога петь от счастья, но не так, чтобы вы валились с ног от усталости и ухудшали свое физическое состояние.

Мне кажется, что вы поняли основную идею: образ жизни должен лишь слегка отличаться от образа жизни наших предков. Сон,

активность, социализация и интересная работа. Проверьте! А теперь посмотрим, что происходит у нас внутри. При хорошем раскладе и при плохом. Нам нужно разобраться с гормоном кортизолом и посмотреть, как он вписывается в нашу палеосистему.

Кортизол

Не будучи ни на йоту циничным, я мог бы представить жизнь как еду, сон и секс^[6]. Отнесем к разделу «еда» все, что способствует ее добыче (мозги, чтобы планировать, мышцы, чтобы добывать и защищать). Как только пища оказывается в нашем распоряжении, мы либо перерабатываем («сжигаем») ее, либо оставляем на хранение. Она влияет на нашу способность управления своей энергией, способность к зачатию и т.д. Инсулин и глюкагон помогают нам регулировать процесс расхода и сохранения энергии. Но в этой игре

есть роль и для кортизола, поскольку он также влияет на создание запасов энергии. Перечислю здесь некоторые его функции:

- регулировка иммунной реакции. Слишком сильная иммунная реакция может вызвать аутоиммунитет или серьезные проблемы сопутствующего характера. Многие заболевания сами по себе не являются смертельно опасными (например, грипп H1N1), но иногда становятся таковыми из-за излишней реакции иммунной системы. Кортизол включает тормоз иммунной системы и очень важен как для нашей восприимчивости к болезни, так и реакции на нее;

- контроль количества натрия в крови. Больше кортизола – больше натрия. Обычно это приводит к повышению кровяного давления с последующим увеличением нагрузки на сердце, сердечно-сосудистую систему и почки;

- регулировка прочности соединительной ткани. Слишком большое количество кортизола может ослабить соединительную ткань нашей кожи, так у нас появляются морщины;

- возможно, самая важная для нашего разговора функция – кортизол высвобождает глюкозу и жирные кислоты из печени и притупляет чувствительность к инсулину.

Многие люди знают, что кортизол – гормон стресса, но это заблуждение. На самом деле кортизол жизненно важен и его нехватка приводит к серьезным проблемам со здоровьем вплоть до смерти! Это опять история о том, что гормоны должны быть только в нужном количестве.

Утром уровень кортизола у наших предков был достаточно велик (рис. 12). Это означало, что с утра они уже начеку, заряжены энергией и готовы в дорогу. Кортизол вызывает выделение глюкозы и жирных кислот печенью. Нашим палеолитическим предкам та энергия нужна была для

того, чтобы переместить свой лагерь,
охотиться, заниматься
собираТЕЛЬСТВОМ и нормально
прожить свой день.

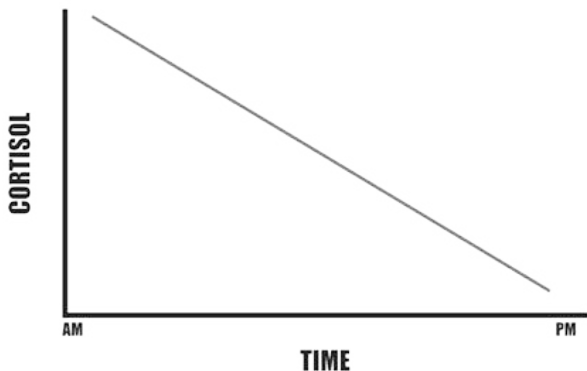


Рис. 12. Нормальный профиль
кортизола: высокий уровень утром,
пониженный после полудня

Для них этот сценарий был

естественным. Для кортизола совершенно нормально держаться по утрам на более высоком уровне.

Кортизол синхронизирован с инсулином и глюкагоном. Когда нам нужно растратить больше энергии (рано утром или убегая от хищника), уровень кортизола повышается. Вечером, когда мы отдыхаем и собираемся в постель, уровень кортизола должен понизиться. Теперь представим себе, что наши палеолитические предки попали в засаду недружественного племени или наткнулись на особо крупного и злого хищника, которому захотелось взглянуть, кто будет на вершине пищевой цепочки в этот день.

Случались ли подобные ситуации и создавали ли они стресс? Да, подобное случалось, да, это вызывало стресс. Но во времена палеолита последствия стресса проходили очень быстро. Хочешь не хочешь, но они с этим не затягивали, да и случалось это нечасто.

В современной жизни мы не рискуем оказаться съеденными медведем (как правило), зато в ней хватает своих факторов стресса. Одни достаточно неожиданные и весьма ощутимые, другие — в большей степени порождения разума. Но в общем и целом факторы стресса, влияющие на нас в современном мире, являются

хроническими в противоположность острым факторам стресса, против которых мы так хорошо экипированы. Потерять работу в плохой экономической ситуации, быть ограбленным в поезде, чуть не попасть в аварию, находясь за рулем, думать о том, как дать детям образование... *недостаток сна.*

Это современные проблемы, которые признаются стрессом. Накапливаясь, они могут сокрушить нас.

Поверьте мне на слово!

Здесь мне важно противопоставить острый и хронический стресс. Генетически мы настроены иметь дело с острым (коротким и нечастым) стрессом. Реакцией на него была определенная физическая активность (дерись или убегай), для которой нужно было переработать глюкозу и жирные кислоты, освобожденные из печени.

Мы не очень хорошо оснащены, чтобы противостоять стрессам сегодняшнего дня. Они влияют на людей в разной степени и в разных формах, но, могу сказать с уверенностью, они накапливаются.

Когда вы подвержены стрессу, особенно хроническому, ваш организм производит кортизол гораздо чаще, чем должен. Это совсем не хорошо, когда его уровень высок не только по утрам, но весь день и даже вечером, когда пора ложиться спать. Последствия очень неприятные: чем больший стресс мы испытываем, тем меньше у нас возможности ему противостоять. Возникает эффект снежного кома, который в биологии называют «упреждающим» механизмом. Ненормально увеличившийся кортизол начинает отрицательно влиять на сон, что делает нас более уязвимыми к дневному стрессу, что, в

свою очередь, опять поднимает уровень кортизола. Последствия такой нисходящей спирали – подавление функции иммунитета, хронически высокий уровень сахара, ослабление чувствительности к инсулину, ухудшение способности к формированию долговременной памяти, снижение сексуального желания (либидо).

Да, ребята, кортизол – важная штука.

Знаете... все связано между собой. И с подушкой

Хронический стресс способен и действительно поднимает уровень кортизола. Стресс может появиться откуда угодно. Одной из первых поражаемых стрессом и повышенным уровнем кортизола целей является сон. Как только у вас нарушается сон, все начинает катиться под откос. Стресс, с которым в другой ситуации можно было бы справиться, становится почти фатальным в случае, если у вас нарушен сон. Когда вы сидите

допоздна или просто пренебрегаете
качеством и продолжительностью
сна, вы можете лишиться себя
способности справляться со
стрессом.

Я выделяю время на сон

Многим людям понятно, что когда они не высыпаются, то чувствуют себя неважно. Другие люди так давно страдают от бессонницы, что уже забыли, что такое нормальный сон. Если вы из их числа, то пора баиньки. Вы спросите: «Почему?» По двум важным причинам: всего одной ночи без сна или с его нарушениями достаточно, чтобы сделать вас инсулинорезистентным. Подумайте, как паршиво вы себя чувствуете, когда вам не хватает сна. Страдающие диабетом второго типа чувствуют себя так всегда!

Физические упражнения могут помочь, но ваша физиология никогда не придет в норму без достаточного времени на сон.

Я уже слышу, как крутые парни и девчонки говорят мне: «Сон – просто психологическая подпорка; это все только в нашем сознании. Я не очень в нем нуждаюсь. Пара чашек кофе, и все в порядке».

Ну конечно, ребята. А как насчет этой информации? Центр по контролю и профилактике заболеваний недавно оповестил о том, что сменная работа (то есть нарушение сна) – это канцероген. Без всякого сомнения ее можно приравнять к сигаретам, асбесту,

радиации и некоторым ток-шоу. Хорошо, насчет ток-шоу я слегка преувеличил. Если вы пренебрегаете сном, если качество вашего сна низкое, это серьезный стрессовый фактор для организма. «Недосып» вызывает у вас ненормальную иммунную реакцию, заставляет вас полнеть, терять память и становиться нервным.

У наших предков, охотников и собирателей, не было будильников. Они ложились спать с заходом солнца (или чуть позднее) и просыпались с его восходом. Наши предки, как и все другие живые существа, были настроены не только на смену времен года, но и на смену

времени суток. Они не жили, как мы, – по формуле «24/7». Как я уже рассказывал, у наших предков значительное время было отведено на отдых. И они спали. Именно этого ожидают наши гены, но мы посылаем им иное сообщение. Если наши гены могли бы разговаривать с нами, то они, скорее всего, спели бы нам голосом Билла Косби: «Я привел тебя в этот мир... но я могу забрать тебя обратно!»

Но, Робб, я просто хочу хорошо выглядеть!

Если упоминание о раке вследствие недостатка сна звучит для вас неубедительно, я нажму на другую, более специфичную кнопку: как насчет того, чтобы выглядеть хорошо в обнаженном виде? Уже интереснее? Если вы не спите, то испортите себе фигуру, поскольку нарушение сна:

- стимулирует организм «копить запасы»;
- делает вас полным и болезненным;
- вызывает преждевременное

старение и морщины.

Хроническая
инсулинорезистентность и
повышенный уровень глюкозы от
кортизола — эти проблемы
появляются и вследствие
употребления в пищу большого
количества углеводов. Поздние
продукты гликирования заставляют
нашу кожу и органы стареть
ускоренными темпами, а
инсулинорезистентность создает
условия, при которых жир
откладывается вокруг талии и нам
трудно перерабатывать его в
энергию. В дополнение к этому
высокий кортизол дестабилизирует

белок коллаген, который дарит вашей коже свежий вид.

Даже если вы питаетесь правильно, вы можете испортить себе здоровье (и попку) неправильным отношением к стрессу и сну. Хочу сказать это тем из вас, кто прячет свои головы в песок, когда речь заходит о здоровье. Мне дела нет до того, что вы там себе придумали, какие способы справиться с ожирением, морщинами и диабетом изыскали. Я просто хочу, чтобы вы попробовали разок то, что я вам предлагаю, чтобы убедиться, насколько это эффективно. Да, и попка ваша будет выглядеть намного лучше!

Поговорим о Чарли

Давайте создадим гипотетическую ситуацию, чтобы показать, как стресс накапливается в нашей жизни. Чарли – собирательный образ тысяч людей, с которыми я работал. Фактически Чарли – это и вы тоже.

У Чарли прекрасная работа, и это здорово, поскольку он знает многих, кто остался без работы. Чарли трудится изо всех сил, чтобы доказать свою ценность для компании и потому, что у него растет прекрасная дочурка шести месяцев отроду. Чарли нравится быть в форме. Если он выглядит

подтянутым и привлекательным, это улучшает его карьеру. Чарли отыскал новую программу интенсивного тренинга, по которой он занимается пять дней в неделю. Единственное подходящее для него время занятий – 6 часов утра, поэтому он встает каждый день в 4:30, чтобы успеть в зал. Потом он возвращается домой и помогает жене, прежде чем отправиться на работу.

Последнее время Чарли начал замечать какие-то «проколы» в своих тренировках. Несмотря на то что он ел правильную пищу, он, кажется, немного располнел в талии. Он всегда выпивал в день бутылку пива, но не теперь – стал появляться

животик. И хотя он редко встречается с друзьями и ест что-то, что не следует, в последнее время его посещает странная тяга к сахару днем и вечером. Ему трудно концентрироваться при некоторых обстоятельствах – на работе, за рулем и даже дома. Он стал не похож на себя. Ведь он всегда был тем, кто помнит «все», касается ли это работы или телепрограммы.

Теперь все, что хочется Чарли, это спать. Но когда он кладет голову на подушку, мысли не дают ему уснуть. Он не ложится в кровать раньше 10:30, и проходит еще час или больше, прежде чем он засыпает. Часто он просыпается около 3:30

сходить в туалет (когда это началось?). Когда звонит будильник, он просыпается, чувствуя себя более усталым, чем вечером, когда он лег в кровать! «Почему я не могу быть таким усталым, когда засыпаю?»

Бывают дни, когда ситуация хуже, чем обычно. В прошлый вечер он чуть не пролил шейк, который пил в машине по дороге в физкультурный зал. Однажды в зале он почувствовал озноб и недомогание. Впервые в жизни он подумал, что стареет. Вместо того чтобы ощущать себя тридцатипятилетним, он чувствовал себя так, как будто ему восемьдесят. Вдобавок еще в горле запершило — скорее всего, инфекция. С такими

грустными мыслями он провел весь день, как, впрочем, и большинство остальных дней, забыв даже о важной встрече (он не записал ее в свой ежедневник, а до этого с ним ничего подобного не случилось!).

Когда он вернулся домой в 6 часов вечера, он взял на руки свою воркующую полугодовалую дочурку, чтобы дать жене возможность закончить приготовление ужина. Его жене нравилось сидеть дома с новорожденной, но она работает медсестрой и через несколько недель ей нужно будет возвращаться на работу. Работать посменно тяжело, однако ее зарплата в семейном бюджете — то, что позволит им

выплачивать кредит за красивый новый дом, который они приобрели восемнадцать месяцев назад.

После ужина Чарли остался, как редко теперь случалось, наедине с женой. Дочка уже спала. Жена Чарли наполовину в шутку, наполовину всерьез напомнила ему, что тот не дотрагивался до нее с рождения дочери. Чарли почувствовал себя виноватым. Он любил свою жену, но последнее время его больше прельщал сон, нежели секс.

Проанализируем ситуацию Чарли

Последние десять лет мне пришлось работать не с одним таким Чарли. Иногда вместо Чарли была Чарлин, но конечный результат – тот же самый, как и причина: образ жизни, полностью противоречащий тому, что заложено в наших генах.

Давайте проведем анализ факторов стресса, чтобы понять, что происходит со здоровьем и гормональным статусом Чарли. Напоминаю, что Чарли во многом поступает правильно. Занимается спортом, контролирует свое питание,

поддерживает хорошие отношения в семье. Подумайте только, как обстояло бы дело, если бы он плохо питался, никогда не делал физических упражнений и в его семье был разлад. Я сталкивался с такими случаями несколько тысяч раз – хуже бывает только крушение поезда, да и то не всегда.

Сон

Сколько времени Чарли удавалось поспать? Он ложился в постель около 10:30, бодрствовал в кровати час или около того, вставал ночью в туалет. Подъем у него был в 4:30, что в результате составляло менее 6 часов в большинстве ночей.

Возможно, всего 4 или 4,5 часа с учетом походов в туалет. Это намного ниже нормы.

Усталый и нервный

Если вы вспомните: Чарли целый день еле ноги волочил. На ходу спал, все забывал. Когда он ложился спать, у него кружилась голова от воспоминаний о событиях дня и мыслей о том, что предстоит сделать завтра. Чарли представляет собой тот тип человека, который тренер по силовой подготовке Чарльз Поликвин назвал «усталым и нервным». Обычно кортизол в нашем организме в ночное время находится на низком уровне, что позволяет нам

засыпать. В случае с Чарли можно сказать, что кортизол высок по вечерам и находится на самом низком уровне утром. Это делает жизнь особо тяжелой, поскольку тот небольшой отдых, который ему достается, по-настоящему отдыхом не является, а когда ему требуется полностью «включиться», у него не получается (рис. 13).

Обычное решение этой проблемы — успокоительное по вечерам и стимулирующее по утрам. В качестве успокоительного обычно принимают несколько стаканов вина (это помогло бы Чарли расслабиться), а по утрам, чтобы взбодрится, пьют кофе, количество

которого постоянно увеличивается. Проблема в том, что вино делает уже нарушенный сон еще хуже, поскольку оно блокирует секрецию важного гормона роста на ранней стадии сна. Увеличивающаяся доза стимулятора по утрам вначале помогает, но усугубляет проблему в перспективе.

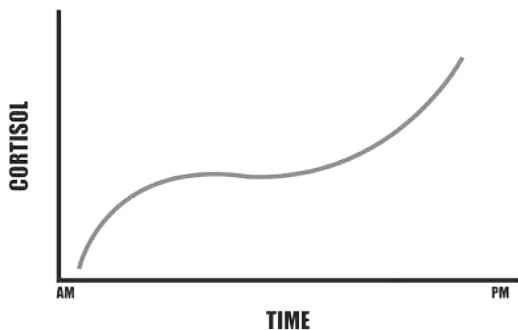


Рис. 13. Профиль кортизола в состоянии «усталый и нервный»:

низкий уровень по утрам, высокий после полудня

Наступает момент, когда кофе больше не обеспечивает дополнительного подъема энергии — он становится просто необходим для существования. Жизнь без него теперь невозможна.

Кое-кто включает в игру в «успокоительное и стимулирующее» своего домашнего доктора. Он или она выпишет рецепт на один из множества видов снотворного, которое опять же будет блокировать секрецию гормона роста (ребята, ваш отдых на снотворном — не отдых). А стимулирующими средствами теперь

могут стать такие, как риталин, позаимствованный у коллеги. Чарли по-прежнему не высыпается, а использование фармацевтических средств лишь отодвигает неизбежное.

Животик

Хотя Чарли и не выглядит полным по стандарту многих, он стал жирнее, чем когда-либо в своей жизни. Он борется со своей недавно появившейся тягой к сладкому и постоянно занимается на тренажерах, но что, черт возьми, происходит?

У Чарли хронически высокий уровень кортизола, то есть высокий

уровень сахара в его крови (высвободившегося из печени) и жирных кислот, что косвенно ухудшает чувствительность к инсулину и лептину. Это классический признак накопления жиров вследствие инсулинорезистенции. Вот почему Чарли набирает вес в средней части туловища. Если мы посмотрим на липиды в его крови, то заметим, как увеличиваются триглицериды — скорее всего, нога в ногу с количеством ЛПНП, размер частиц которых уменьшается, они становятся плотнее и более химически активными. Ну, кто хочет атеросклероз?

А что с сексом?

У Чарли есть две новые, но очень беспокоящие его проблемы. Низкое сексуальное влечение и необходимость мочиться по ночам. По мере того как в организме Чарли происходит накопление жира, его и без того низкий тестостерон начинает перерабатываться в эстроген благодаря ферменту надпочечников ароматазе, находящейся в жировых тканях. Если количество жира в вашем организме увеличивается, то, будь вы мужчина или женщина, у вашего тестостерона появится тенденция перерабатываться в эстроген. У

Чарли этот процесс запустил рост предстательной железы (доброкачественная гиперплазия предстательной железы, или, по-старому, – аденома предстательной железы) в возрасте 35 лет. Более того, если уровень кортизола повышается, уровень тестостерона должен опуститься. Добавьте к этому трансформацию тестостерона в эстроген из-за увеличившегося количества подкожного жира, и получится мрачная картина. Последствия для женщин – тоже плохие. У них развивается тенденция к появлению предменструального синдрома, синдрома поликистозных яичников, миомы матки и бесплодия.

Здорово? Совсем нет.

Вы что-то сказали?

Память условно можно разделить на долговременную и оперативную. Высокий уровень кортизола преобразует наши «оперативные» воспоминания в «долговременные». Он не только блокирует новые воспоминания, он фактически приводит к отмиранию нашего самого ценного серого вещества. Да, надпись на футболке «Кортизол вреден для мозга» ничуть не преувеличение. Сейчас вам хочется выкинуть из головы всю эту чушь, но ученые предупреждают: инсулинорезистентность и высокий

уровень кортизола ведут к таким неприятностям, как болезни Альцгеймера и Паркинсона, а также к старческому слабоумию. Единственным позитивным моментом в потере разума является то, что вы всегда будете обращаться к той единственной, что рядом с вами, как в первый раз: «Привет, красотка! Как тебя зовут?»»

Замучил стресс?

На Чарли свалилась тонна стресса, из-под которой ему не выбраться, но по своему характеру он очень спокойный человек. Вы такой же, как Чарли, или в вашей жизни присутствует серьезный конфликт?

Считаете ли вы себя нервным человеком, испытываете ли вы постоянные взлеты и падения? Если вы ответите на эти вопросы утвердительно, то, скорее всего, у вас понижена чувствительность к инсулину. Сейчас ваше поведение может быть таким из-за неправильного питания и плохого сна (помните ощущение ломки от излишних углеводов?). Но может быть и так, что стрессовое состояние является *причиной* вашей инсулинорезистенции. Как я упоминал в предыдущем разделе, когда мы подвержены стрессу в течение длительного периода времени, наш организм может

произвести слишком большое количество кортизола. Последний помогает в стрессовых ситуациях (с точки зрения эпохи палеолита), поскольку высвобождает энергию, запасенную печенью в форме глюкозы и жирных кислот. Это хорошо, когда вы убегаете от медведя. Но в сегодняшнем мире такая моментальная реакция на стресс похожа на шоколадку, которую вы съели, не получив от этого никакого удовольствия. Сахар и жиры высвобождаются из вашей печени потому, что ваши гены принимают ситуацию за смертельную опасность, против которой вы должны бороться или от

которой вы должны убегать. Но ваша жизнь полна стресса, а здоровье и талия платят за это. Чтобы было совсем ясно: вы можете питаться по правилам умно составленной палеодиеты с низким содержанием углеводов и не получить результата, поскольку вы находитесь в состоянии хронического стресса.

Проверка Numero Dos

Ну что, Лютик, я думаю, что ты пропустила кое-что из-за ослабленного вследствие недостатка сна и обширного стресса внимания. Давай проверим еще раз.

Стресс обладает аддитивным (добавляющим) эффектом. Мы недосыпаем, работаем дольше, чем обычно, беспокоимся о деньгах и заботимся о детях. Все это по отдельности добавляется к нашему стрессовому пакету. Похоже, что в плане стресса сон является наиболее важным фактором (отнеситесь без внимания ко сну и увидите, как быстро накопятся незаконченные

дела). Однако ежедневный стресс может поднять уровень вашего кортизола к вечеру, в результате чего вы почувствуете себя усталым и нервным, и это повлияет на ваш сон. И если вы не приведете все в порядок, то «поезд пойдет под откос». Лекарство и алкоголь не исправляют ситуацию. Есть вопросы?

Решение для вас

Думаю, что было бы нехорошо, пугая вас стрессом и кортизолом, не предложить никаких решений.

Как высококвалифицированный профессионал я покажу вам способы справиться со стрессом. Те немногие

из вас, кто *действительно* болен, могут пойти еще дальше и обратиться за медицинской помощью по поводу «большого пробега» надпочечников. Кое у кого из вас хронически высокий уровень кортизола, но вы можете кое-что изменить. Для того чтобы добиться успеха, мы должны вернуть ваш стресс и кортизол назад — к первобытным нормам.

Поспи, глупенький

Важно определить, какое количество сна можно считать достаточным: для большинства людей — от 8 до 9,5 часов в сутки. Для некоторых из вас это слишком много — вам просто нужно просыпаться в бодром состоянии *sans* будильника. Никаких дзинь-дзинь-дзинь! Если вы обходились 6–7 часами и чувствовали себя хорошо — и слава богу, но к вашей формуле нужна небольшая добавка: во время сна в вашей комнате должно быть темно. Это само по себе понятно, но я повторяю еще раз: никаких источников света!

Никаких ТВ, компьютеров или будильников. Лампочки пожарной сигнализации лучше зачехлить. Маска на глаза – не решение. Если вы хотите узнать об этом больше, то обратитесь к интересной книге «Туши свет! Сон, сахар и выживание». Вкратце это выглядит так: белок порфирин заставляет ваши красные кровяные тельца чувствовать свет и доносить информацию до мозга. А она блокирует очень важный антиоксидантный гормон/нейротрансмиттер – мелатонин. Этот процесс находится в самом центре вашей проблемы с кортизолом. Поэтому опустите на окнах

светонепроницаемые шторы и закройте все источники света, для того чтобы обеспечить глубокий спокойный сон. Carisce?

Это касается каждого, но я знаю, что некоторые из вас отнесутся к моим словам скептически. Я работал со многими людьми, утверждавшими, что им нужно только 6—7 часов сна в сутки. Когда те же самые люди спят в темном помещении, они совершенно неожиданно добавляют себе часок-другой сна, становясь после этого на удивление свежее и работоспособнее!

Если вы научитесь правильно организовывать сон, вы улучшите

свою память, уменьшите количество аллергий и значительно ослабите воспаление.

Для людей больных или страдающих от ожирения этот вопрос даже не должен обсуждаться. Перефразируя строку из книги «Туши свет», скажу, что увеличение продолжительности сна, возможно, может помешать вашей общественной жизни, но это же сделают рак, диабет и слабоумие! И чтобы усилить в вас чувство вины, добавлю: поскольку вы уже купили, украли или взяли почитать эту книгу, значит, вы внесли свой вклад. Тогда скажите, что толкает меня так настойчиво говорить с вами обо всем

этом? Странно, но мной движет желание, чтобы у вас все получилось. Я не продаю продукт под названием «Робб Вулф в мешке». Все, о чем я говорю, работает, но только в том случае, когда вы непосредственно *участвуете* в этом. Ах, вот еще что: уберите ночники из спальни ваших детей. Они здорово рассердятся, когда поймут, что вы подвергаете их угрозе развития рака или диабета.

Сменная работа

Вы полицейский, военный, пожарный или медик? Если это так, то сменная работа — часть вашего ангажемента. Ну что поделаешь,

нужно думать, как найти выход из этого положения наилучшим образом. Прямо скажу, это не идеальный график. Поэтому тогда, когда вы спите, ваш сон должен быть высокого качества. Темная комната, 8–9 часов – это труднодостижимо, но важно. Короткий сон в этой ситуации помогает, но он *не* замена хорошему длительному сну. Уж извините.

АКТИВНОСТЬ

Давайте поговорим немного об «активности». Я мог бы поменять это слово на словосочетание «физические упражнения», но «активность» звучит более солидно и не заставляет вас ни на сантиметр передвигаться в сторону двери. Сейчас я только слегка затрону этот вопрос, поскольку впереди нас ждет целая скучная глава. А сейчас я просто хочу познакомить вас с несколькими общими концепциями.

Палеопрограмма предлагает гибкую схему упражнений: в какие-то дни совсем немного, в другие много, а в некоторые — совсем

ничего. Совсем как у наших доисторических предков. Некоторые из вас уже наградили себя «золотой звездой» за то, что последние пять лет делали физические упражнения дважды в день. Вы настроены так серьезно, что занимаетесь даже тогда, когда чувствуете недомогание! Вот так! Но знайте: никакой «золотой звезды» вам не полагается! Вы слишком увлеклись, остыньте, пожалуйста. Мы пытаемся ослабить стресс и снизить уровень кортизола. В нашем спортивном зале мы часто встречаемся с людьми, обычно выносливого типа, которые серьезно перегружают себя на тренировках. Носите ли вы лишний жирок на

пояснице, несмотря на тонны кардиоупражнений? Знаешь что, Лютик, все эти упражнения и ранние подъемы, чтобы успеть на поезд, высвободили в тебе кортизола больше всякой нормы. И от этого ты потолстела.

Для нас это обычная картина: кто-то тренируется в нашем зале год или дольше, становится довольно подтянутым и сильным, и тут у него (или у нее) появляется идея участвовать в марафоне. Или заняться троеборьем. Объем тренировок возрастает с трех дней в неделю до шести, и, как это ни странно, у человека появляется жирок. Честно говоря, мне все равно,

что вы делаете, но если вы думаете, что больше-больше-больше — это лучше-лучше-лучше, то вы ошибаетесь. В главе, посвященной упражнениям, мы подсчитаем, какова разумная норма для того, чтобы вы были подтянутыми, сильными и здоровыми.

Мне нравится ночная жизнь. Хочу плясать!

Ах, выпивка! Благодаря тебе так весело и так сильно можно испортить здоровье! Вот как многие пытаются жить: допоздна смотрят телевизор и проверяют, есть ли новые сообщения в социальных сетях. Затем отправляются в центр города, чтобы выпустить накопившийся пар! Да, дорогуша! Чем тяжелее работа, тем больше потребность в веселье! О, ребята, здесь все так круто! У-ух! Это рекламная фантазия замечательного вечера, когда возбуждение

смешивается с джином, тоником и сверкающими кубиками льда. Но на деле мы имеем картину, от которой кортизол просто прет в гору: затрапезный бар, угрюмые люди, безумно дорогая выпивка и пробуждение утром, похожее на завтрак с представителем местного похоронного бюро.

Но моим клиентам порой труднее справиться с дурными социальными привычками, чем изменить свой рацион питания. Люди охотно платят за то, чтобы их до бесчувствия измотали на тренировках, но всегда сопротивляются, когда им предлагают подольше спать и

сократить количество потребляемого спиртного ради своего же здоровья и сохранности прелестной попки.

Некоторым людям следовать этим советам довольно трудно по самой природе их деятельности. Специалисты по недвижимости, например, относятся к тому разряду работников, результативность которых основана на рукопожатиях и выпивке в течение 8 вечеров из 7. Я сам не пример для подражания в смысле трезвости, но не рекомендую вам быть таким: должен же все-таки быть здравый смысл! Я не буду рассказывать вам, сколько людей пишут мне письма и обращаются на семинарах с вопросом, как сделать

так, чтобы пить, будто ты «покидаешь Лас-Вегас», но оставаться при этом стройным и здоровым. Честно скажу, читая и слушая эти вопросы, я не знаю, что ответить.

Ну а на самом деле, если вы хотите быть стройнее и здоровее, нужно сократить количество выпивки. Понимаю, что для некоторых из вас это звучит смешно, но люди спрашивают об этом постоянно. Я думаю, от того, что вы выпьете рюмку (или две) несколько раз в неделю, большого вреда не будет. Но если вы больны или страдаете от ожирения, тогда у вас нет выбора (вы улавливаете, к чему я

клоню?). Ну а сухой остаток здесь в том, что существует умное и глупое потребление алкоголя. Прочтите приведенные ниже и проверенные на практике рекомендации дипломированного биохимика, выпускника университета, получившего самую большую известность в Америке благодаря своим вечеринкам.

«Счастливы́й» час

Алкоголь оказывает нежелательный эффект на качество свиданий и усиливает гормональную активность. Цель этой книги не в том, чтобы рассуждать на тему «не бывает некрасивых женщин». Мы

коснемся только физиологических ограничений в потреблении алкоголя. Запомните, что он не просто уменьшает выделение гормона роста, он его отключает. Это *нехорошо* для вашей способности восстановления организма. Каково же решение? Я просто предлагаю вам не увлекаться напитками... И вот что мы сделаем: пейте не поздно. Отодвигайте время выпивки как можно дальше от того момента, когда вы собираетесь лечь в постель. Я не могу дать вам параметры работы печени по очистке от алкоголя, поэтому вы сами постарайтесь определить, «как победить систему». Только

запомните: основную дозу алкоголя нужно употребить в самом начале вечера.

Пейте «чистые» напитки

Часто проблема с выпивкой заключена не в самом алкоголе, а в том, что к нему примешано: в основном это сахар. Отставьте в сторону «выпендренные» напитки с зонтиками и пейте только «чистые». Я предпочитаю текилу, приготовленную по следующему рецепту.

Печально известная северокалифорнийская «Маргарита»:

- 2 порции текилы (40 г);

- сок 1 лайма (выжать его целиком!);

- немного газированной воды.

Выпейте одну или две «Маргариты» на пустой желудок в самом начале вечера. Закончите вечер жирной белковой пищей, и все будет в порядке. Вы пообщались, дали отдохнуть своей голове и не слишком навредили организму. У этих рекомендаций есть химическое объяснение. Сок лайма тормозит выброс инсулина, а пузырьки двуокиси углерода в газированной воде выступают в качестве того, что называется «неполярным растворителем», который фактически извлекает алкоголь из

напитка. Улучшение качества жизни посредством химии!

Можно пить какие-нибудь другие «чистые» напитки кроме текилы?

Да, можно, хотя с текилой ничто не сравнится.

А что с пивом и вином?

В обычном пиве полно глютена. Если вы найдете пиво без глютена, попробуйте его. Но помните: в нем содержится много сахара. Что касается вина, то мне оно просто не нравится. Я считаю, что лучше бы оно оставалось виноградным соком. Если же вы все-таки решили пить вино, то пейте сухое, поскольку в нем меньше сахара. Если вы

полагаете, что вино полезно для вашего здоровья, то это также верно, как считать внебрачные отношения развитием социальных связей. В обеих ситуациях вы обманываете себя и никого больше.

Но алкоголь не имеет отношения к «палео»? Почему вы рекомендуете это?

Потому что мне задают этот проклятый вопрос каждый божий день. Я просто сообщаю информацию, необходимую для того, чтобы помочь людям сделать лучший выбор соответственно их ситуации. Давайте не будем фанатиками, хорошо?

Еда эпохи неолита

Помните главу о злаках, бобовых и молочных продуктах? Помните ли вы о том, что эти продукты действительно наносят вред тому, что у вас внутри, и могут повлечь за собой тысячи проблем? Так вот – все гораздо хуже. Эти продукты способствуют высвобождению кортизола. Многие люди, страдающие от непереносимости глютена, ощущают после употребления этой пищи учащенный пульс. Если она наносит вред вашему кишечнику (а она таки наносит), то регистрируется в организме как стресс, а ответом на стресс является

кортизол. И кстати, картина здесь развивается не только в одном направлении. Скажем, что вы переносите продукты из зерна относительно неплохо (лучше, чем я, поскольку даже небольшое количество глютена выводит меня из строя на несколько дней). А что, если вы неожиданно оказываетесь подверженным серьезному стрессу? Вам нужно заботиться о больном родителе, на вас свалилась куча дополнительной работы, требующей особых усилий, у вас серьезные нарушения сна, вы тренируетесь слишком усердно, готовясь к марафону. Как, по-вашему, этот стресс может повлиять на вашу

переносимость неолитических продуктов, к которым относится пища из зерна, бобовых и молока? Довольно интересно, что эти жизненные ситуации, приводящие к стрессу, оказывают негативное влияние на ваш кишечник, который влияет на способность противостоять стрессу, что, в свою очередь, отрицательно воздействует на сон. Замкнутый круг.

Ты владеешь вещами или вещи владеют тобой?

Я считаю себя одновременно ученым, спортсменом и тренером, поэтому хорошо представляю себе образ мышления разных людей. Химия как наука, конечно, выигрывает от участия интуиции. Но все же на 90 % это информация и анализ, а интуиция – только на 10 (эти числа – моя прикидка, верьте мне на слово). С другой стороны, самые лучшие результаты тренер получает тогда, когда у него солидная техническая подготовка; в этом случае он или она может

действовать, слушая свой инстинкт. Возможно, в этом случае в принятии решения 10 % науки и 90 % интуиции. Роль, которую я на себя взял, я бы мог назвать ролью «тренера жизни», но этот термин мне не очень нравится. Для поддержки своей позиции мне хотелось бы усилить научную составляющую — добавить антропологическую и психологическую информацию. Но сделать это так, чтобы не слишком вас утомить.

Ну, начнем хотя бы с этого: от того, что у вас накопилось много всякого дерьма (машины, телевизоры, дома, ботинки...),

вы *не* стали счастливее. На самом деле это делает вас несчастливым, заставляет впустую тратить вашу жизнь и вызывает стресс.

А теперь по-другому: я до мозга костей сторонник свободы воли. Мне нравятся свободный рынок и бизнес. Я думаю, что люди легко склоняются к мысли, что большой дом, спортивная машина или последние технические новинки сделают их счастливыми. Я вижу, что люди работают больше, чем им нужно, и покупают чепуху, которую так хотят, и все это бесконечно. У нас была клиентка, купившая очень дорогую машину. У нее есть деньги, всю свою жизнь она много и упорно работала,

поэтому я совершенно уверен, что у нее есть право делать все, что она хочет, чтобы быть счастливой. Но теперь она только и делает, что жалуется на то, как ее подрезают на дороге, строят ей гримасы, как тяжело ей приходится парковаться и обслуживать такой дорогой автомобиль. Теперь эта клиентка, замечательный, кстати, человек, страдает от излишнего веса и не очень довольна своей кожей. Она работала так долго — но для того только, чтобы чувствовать постоянное напряжение из-за своего большого дома и дорогого автомобиля. В итоге двадцатилетнего стресса в качестве награды она

получила аутоиммунное состояние, сердечно-сосудистое заболевание и ожирение. Медленно возвращая своему организму его прежнее состояние, она поняла, что время, здоровье и впечатления — то, что имеет значение, а переделка дома, который был построен всего два года назад, — нет. Ее болезни были следствием груза, который она взвалила на себя, для того чтобы поддерживать свое имущество, приобретенное в течение жизни.

Другим примером является молодая супружеская пара. У супругов была хорошо оплачиваемая работа, двое детей и так много стресса в жизни, что от него

хотелось убежать. В чем была их проблема? Во время бума недвижимости они купили дом — настолько большой, насколько им хватило средств. Они, как и многие другие люди, вкладывали деньги в недвижимость, думая: почему бы не попытаться и не рискнуть? Они также купили для дома мебель, телевизор с большим экраном, новые машины для мамы-медведицы и папы-медведя. Только эта пара забывала суммировать свои небольшие индивидуальные расходы и неожиданно оказалась по уши в долгах. Стресс, полученный в результате серьезных финансовых ошибок, буквально раздавил их.

Выбор этих людей определялся одним из двух побуждений: попыткой заполнить пустоту материальными предметами, что невозможно, или заблуждением собственного эго: *мне нужно больше всего этого, чтобы люди уважали меня.*

Эти две истории связаны тем, что описывают серьезную проблему. Кредит — рискованная штука, поскольку для природы он составляет совершенно новую концепцию. Никогда *нельзя* было получить что-либо просто так в живой биологической системе. Нам никогда не приходилось бродить по саванне и покупать пищу, выпивку и

мебель в кредит. Не было никаких «отложенных платежей». Вы что-то хотели, нужно было это сначала заработать. И вы сразу ощущали то, к чему приводило ваше желание. Только после вы получали предмет своего желания, будь то пища, одежда или прибежище. Но в кочевом обществе охотников-собирателей вы не нуждались в большом количестве вещей. Если вам было что-то нужно, то обычно у вас имелось достаточно навыков, чтобы сделать это самому. И если обладание вещью не было жизненно важным, у вас не возникало желание таскать ее за собой! Я раздумывал даже, стоит ли поднимать эту тему, поскольку не

могу подтвердить все ее аспекты фактами. Но мой опыт работы с людьми показывает, что стресс есть неизбежный и значительный фактор человеческой жизни и появляется он чаще всего благодаря самому человеку. Люди должны выигрывать от решения того, как они будут проводить свое время и тратить то, что у них есть. Я знаю состоятельных людей, которые пользуются своим богатством, чтобы жить веселой, полной событий жизнью (а в некоторых случаях — тихой и пассивной), но у этих людей мало имущества в сравнении с их богатством. Но я знаю и других людей, которые живут на зарплату и,

несмотря на то что их доход выражается в шести— и семизначных числах, находятся в состоянии постоянного стресса.

Отчасти я и сам соглашаюсь с тем, что «привязанность — это страдание». Но если вы привязаны к куче мусора, требующей от вас работы от зари до зари, то у вас чего-то не хватает. Я также знаю людей, которые *любят* работать. Им просто это нравится. Если вы принадлежите к этой категории и счастливы, удовлетворены, чувствуете себя реализовавшимися, все замечательно. Вы редкий человек!

Я не гуру, и у меня нет специальных знаний. Но я был

свидетелем того, как многие люди выиграли от того, что определили для себя самое важное в жизни и изменили в ней что-то в пользу собственного счастья. А перемены в жизни — дело тяжелое. Нас останавливают обязательства, дети и все такое прочее. Я не знаю, как правильно ответить *вам*, но если ваша проблема заключается в состоянии вашего здоровья и лишнем весе, если вы заработались до смерти, ваш шкаф ломится от одежды, которую вы не носите, а в доме полно ненужных вещей, тогда, возможно, вам стоит задуматься о ваших взглядах на жизнь.

Почему я говорю об этом?

Потому что о счастье, кредите и труде говорят довольно часто, но я не помню, чтобы кто-нибудь посмотрел на них в свете эволюции. Почему кредит такое сложное для понимания явление? Это новое явление, провоцирующее проблемы – такие же, как и рафинированные продукты питания. Почему люди тратят свои деньги (время) на дубликаты ненужного им мусора? Это вызывает в нашем мозгу те же самые реакции, что и охота и собирательство, только теперь мы вынуждены таскать мусор с собой. Алкоголизм, наркомания, транжирство денежных средств и страсть к азартным играм обычно присутствуют у одних и тех же

людей. У всех нас в какой-то степени есть подобные склонности, поскольку все они — симптомы несоответствия того, что мы делаем, тому, что заложено в наших генах.

А как же я?

Посмотрим, как обстоят дела с кортизолом и здоровьем у вас? Насколько вы похожи на Чарли, о котором я рассказывал в начале главы? Для этого ответьте сначала на ряд вопросов:

1. Ваш ночной сон длится менее 9 часов?

2. Трудно ли вам засыпать и часто ли вы просыпаетесь?

3. Просыпаетесь ли вы с чувством большей усталости, чем когда ложились в постель?

4. Чувствуете ли вы «второе дыхание» к вечеру, ощущаете ли себя бодрым, когда нужно лечь в

кровать?

5. Чувствуете ли вы постоянные усталость и слабость?

6. Часто ли у вас бывает воспаление верхних дыхательных путей?

7. Работаете ли вы, пока не наступит усталость, и хочется ли вам «встряхнуться» с помощью физических упражнений?

8. Считает ли вы, что жить не можете без такого стимулятора, как кофе?

9. Увеличился ли ваш объем талии, несмотря на то что вы следили за количеством принимаемой пищи?

10. Вы стали склонны к

забывчивости?

11. Страдаете ли вы от депрессии или синдрома сезонного аффективного расстройства?

12. Вы помните, что такое сексуальные отношения?

Этот список вопросов похож скорее на гороскоп, чем на медицинский вопросник, но реальность такова, что повышенные уровни кортизола влияют на любую систему. Жировые отложения, когнитивные способности, способность к зачатию, результативность спортивных занятий, иммунитет. Ну, что еще забыли? Если вы хотите иметь более

точные с медицинской точки зрения результаты ваших исследований, то попросите доктора определить ваш адреналиновый стресс-индекс. Синдром гиперкортицизма (синдром Иценко—Кушинга), характеризующийся высокими уровнями кортизола, может вызывать гиперфункцию щитовидной железы.

Люди, оказавшиеся в подобной ситуации (к их числу отношусь и я), вынуждены потратить жизнь на противодействие ей. Иногда люди изменяют свою жинь и начинают чувствовать улучшение, но потом, повинаясь старым привычкам, сползают назад. Если у вас такая же проблема, то придется потратить

какое-то время, чтобы методом проб и ошибок исправить положение вещей. Но не нужно слишком беспокоиться. Вы сможете добиться улучшения. Ваше здоровье (и ваша попка) скажут вам спасибо!

Кстати, я заметил, что у вас на голове повязка от пота, а на ногах гетры. Должно быть, пора в зал.

Глава 9. Фитнес предков

*Каждый раз, когда я
чувствую желание
заняться физическими
упражнениями, я сажусь и
жду, пока оно не пройдет.*

Марк Твен

Если вы занимаетесь продажами или маркетингом, вы, скорее всего, понимаете разницу между возможностями и преимуществом. Часы на вашем обогревателе или кондиционере — это возможность. А

вот обладание уютным домом с устройствами, регулирующими температуру, – это преимущество. Стальной носок с усиленной тройной прошивкой шва – возможность рабочей обуви. А то, что вы сэкономите пальцы своих ног, когда на них упадет что-нибудь тяжелое, – преимущество, получаемое благодаря этой возможности!

Обычно люди бывают мотивированы преимуществами, и я думал, как внушить вам мысль о преимуществе физических занятий, но по какой-то причине решил, что не стоит этого делать. Хочу ли я, чтобы вы поняли важность

физических упражнений и фактически *начали* их делать? Черт его знает. В общем, да. Но это, кажется, еще не все. Мне не хочется принижать значение своего призыва, но я также не хочу занимать слабую позицию. Поскольку все в конечном итоге сводится к одному: если вы не занимаетесь, вы погибнете.

— Погибну?

— Что... не нравится?

— Не целиком? Не полностью?

— Нет, полностью и навсегда.

Это что-то вроде оценки качеств вашей личности, не так ли? Я пытаюсь играть в злодея? Нет, это не оценка качеств вашей личности и я не желаю выставить себя в дурном

свете. Я просто хочу донести до вас очень важную информацию. Физические упражнения есть часть вашей органической сущности, неотъемлемая часть того, кем вы *предназначены* были стать.

Вот это да, Робб! Ты лезешь в метафизические дебри? Во что-то вроде экзистенциального детерминизма?

Нет, совсем нет... Речь здесь идет вот о чем: вы пришли в этот мир с набором генов, половина которых досталась вам от мамочки, а другая половина — от папочки. Эти гены даны вам для того, чтобы вы бегали, прыгали, бросали, падали, плясали, дрались, спасались

бегством, подкрадывались к добыче, тащили ношу, строили, боролись, гуляли, лазили по деревьям, сопротивлялись, бродили по лесу. В вас заложена активность. Вы должны быть на самом деле активным. На этой планете очень малое количество существ тратят небольшое количество энергии на поиск пищи и партнера, на уход от опасности. Не считая нас. Мы можем, почти не прилагая никаких физических усилий, иметь пищу, одежду, убежище и чувство безопасности. Это удивительное состояние. Но хотя жизнь в дикой природе имеет свои подводные камни, сидячий образ жизни может убить вас точно так же,

как зверь или враг. Вы мне не верите? Центр по контролю и профилактике заболеваний считает отсутствие физической активности третьей по распространенности причиной предотвратимых смертей в Соединенных Штатах. Добавьте к этому плохое питание, и мы получим вторую по распространенности причину, впереди которой будет только табак. Онкологические и нейродегенеративные заболевания, диабет, депрессия, слабость, потеря основных способностей – все это и многое другое ждут любителей лежать на диване.

– Почему так?

– Почему физические

упражнения значат так много?

Жизнь наших предков, охотников и собирателей, была активной и энергичной. Они и их предки из «дочеловеческой» истории должны были тратить значительное количество энергии, чтобы обеспечить себя самым необходимым. В течение миллионов лет наши гены формировались с учетом такого уровня физической активности, который мало чем отличается от уровня активности олимпийских чемпионов. Это именно тот уровень, которого ожидают наши гены в момент, когда мы появляемся на свет. Мы в буквальном смысле «рождены, чтобы

соответствовать». К несчастью, побочным действием прогресса и недостатка является тот факт, что физическая активность, делавшая наших предков сильными и здоровыми, почти исчезла из нашей жизни.

Микро-мини-я

На молекулярном уровне подобная нехватка физической активности изменяет нашу сущность. Давайте возьмем «биочип» (микрочип с ДНК, прикрепленной к его поверхности) и с его помощью определим, какие гены у конкретного человека включены, а какие выключены в данное конкретное время. С генетической точки зрения это дает нам понимание того, «кто вы есть», то есть представляет ту совокупность признаков, которая называется фенотипом. Ваш генотип – это смесь генов, полученных вами от ваших родителей. Ваш фенотип –

то, как эти гены ведут себя в зависимости от внешних факторов.

Фенотип определяется тем, как гены реагируют на окружающий нас мир (будь это пища, сон, общество или физические упражнения), как они включаются и выключаются. Итак, я могу сделать хромосомный микроматричный анализ «человека сидячего» с целью определения вероятности различных заболеваний. Если затем мы включим вас, «человека сидячего», в какую-нибудь умную программу тренировок, а потом посмотрим, как ваши гены будут вести себя через несколько месяцев, мы определим, что «человек активный» здорово

отличается от «человека сидячего».

— Какова же будет разница?

— Разница будет такой же, как если бы мы сравнивали ваши гены с геномом случайного человека с улицы.

Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, вы становитесь в буквальном смысле другим человеком, совершенно не похожим на того, кем вы были до тренировок.

— В чем же разница?

— Ну, чтобы понять это и то, насколько важны для вас физические упражнения, мы должны взглянуть на наших предков и современных охотников собирателей. Как только

мы поймем, сколько и какие упражнения нам нужны, мы сможем внедрить их в нашу жизнь. Тем из вас, кого привлекают блестящие объекты, я могу сказать: если вы начнете заниматься, то будете лучше выглядеть в обнаженном виде!

Говорящие за тех, кого больше нет

Скелет — источник огромного количества информации. Конечно, кости живого человека выглядят не так, как кости мертвеца, высушенные солнцем. Если руку загипсовать, то после нескольких недель бездействия мы увидим не только значительное снижение мышечной массы, но и существенное уменьшение толщины костей. Но когда нормальная активность руки восстановится, через несколько недель в прежнее состояние вернутся и эти показатели. Напряжение от

работы увеличивает как размер мышцы, так и плотность кости под этой мышцей, что является примером эпигенетики: ткани руки изменяют экспрессию своих генов, по мере того как изменяется среда. Мы видим это в разнице между руками, когда изучаем величину мышцы и силу кости у отдельного человека. У правшей на правой руке обычно значительно более развитые мышцы, более прочные точки соединения мышц с костью, а также имеются различия в плотности и морфологии самих костей. Почему? Правши обычно пользуются своей рукой чаще, подвергая ее ткани большей нагрузке, что неизбежно

влечет за собой развитие мышц и костей.

Плотность кости и ее морфология (форма) у разных людей в значительной степени зависят от интенсивности и типа их деятельности. Изменения в структуре кости могут происходить очень быстро (свидетельством тому рука, зафиксированная в гипсе) и наглядно отображают состояние окружающей среды, в которой находится организм.

Кости наших палеолитических предков напоминают кости профессиональных спортсменов. Кость, которая испытывает нагрузку, толще и крепче, что положительным

образом сказывается на ее силе и прочности.

Скелеты *Homo erectus* и *Homo neanderthalensis* показывают нам уровень активности и мышечного развития, которые сегодня можно найти только у элитных спортсменов. Ранние *Homo sapiens* демонстрировали ту же степень развития скелета до тех пор, пока 40 000 лет назад ряд технических и социальных новшеств не улучшили технологию добывания пищи. В археологических трудах мы находим перечень более совершенных орудий труда и охоты, а также свидетельство сопутствующего ухудшения физического развития тех,

кто этими орудиями пользовался. Несмотря на то что люди эпохи позднего палеолита все еще были хорошо сложены, сильны и активны, особенно по сегодняшним стандартам, изменения в технологии и повышение эффективности охоты ясно отразились в развитии их скелета, ставшего менее крепким.

Смешанная тренировка в палеостиле

Хотя мы можем многое понять о здоровье охотников и собирателей, изучая состояние их скелетов, ничто не сравнится с реальными наблюдениями. Когда современных ОС проверили на силу, гибкость и аэробную производительность, они показали результаты, сходные с результатами хорошо тренированных спортсменов.

Никаких гимнастических залов, никакой физической культуры – просто активная жизнь.

Жизнь собирателей, будь то

бушмены из пустыни Калахари или народ аче из джунглей Парагвая, требует затрат энергии, эквивалентной пешей прогулке на расстояние 25–30 км в день! Эта энергия расходуется на такие занятия, как охота, сбор хвороста для огня, снабжение водой, собирание растений, рыбная ловля и посещение родственников. Некоторые дни проходят очень интенсивно и напряженно, зато в остальные можно расслабиться и просто ничего не делать, не удаляясь от стойбища.

Такое естественное разнообразие занятий, похоже, «у нас в крови». Оно объясняет преимущества смешанных

тренировок (включающихся в выполнение нескольких различных упражнений для поддержания физической формы) и периодизации (изменения в занятиях, чтобы избежать переутомления и стимулировать прогресс).

Жизнь, посвященная добыванию пищи, делала наших предков худыми, сильными и здоровыми. И как мы уже говорили, несмотря на то что средняя продолжительность жизни ОС была относительно короткой из-за болезней и травм, те, кто доживал до преклонных лет, встречали свою старость не так, как многие из нас. Они не теряли мышечную массу и не набирали жир с возрастом.

Снижение гибкости было минимальным, а такие неизбежные элементы старения, как потеря зрения и слуха, развивались гораздо медленнее. Тут становится ясно: то, что мы сегодня называем старением, является просто образом жизни, не совпадающим с нашими палеолитическими генами, поскольку то, как жили ОС, и то, как они питались, значительным образом влияло на то, как они старели.

Мышцы и гормоны

Кажется, что нормальной формой для нашего биологического вида является физическая форма десятиборца. Мы должны быть поджарыми, мускулистыми и готовыми ко всему, что может уготовить нам мать-природа. Мы понимаем, что это представление основано на результатах наблюдений за современными охотниками-собирающими и антропологических исследований: мощные сильные кости и накачанные мышцы, типичные для интенсивно тренирующихся спортсменов. Кости свидетельствуют об относительно

больших и сильных мускулах, но какое значение имели эти мускулы для здоровья наших предков и, предположительно, для нас?

Мышечная масса является одной из тканей, принимающей активное участие в обмене веществ в нашем организме. Рассуждая об этом, нужно помнить, что это не какая-то странная штука в носках или подмышкой — это мускулы! Возможно, вы не наделяете мышцы эпитетом «здоровые», но состояние мускулатуры обратно пропорционально вероятности вашей внезапной смерти. Голодание и поздние стадии СПИДа становятся смертельными, когда пересекается

определенный порог потери мышечной массы. Мускулы выступают в качестве белкового резерва для получения аминокислот, которые питают мозг в период нехватки питательных средств. Равная по значению, но часто забываемая функция мышц — способность извлекать глюкозу из крови и складировать в виде гликогена. Почему это так важно? Если вы помните, поздние (или конечные) продукты гликирования крайне реактивны и инициируют процесс многих современных заболеваний. Мышцы выступают в роли запасников углеводов и во многих случаях защищают остальные

органы и ткани организма от разрушающего действия поздних продуктов гликирования. Для того чтобы это система функционировала, необходимо иметь достаточное количество физической нагрузки:

- чтобы нарастить мускулы;
- чтобы мускулы были

чувствительны к инсулину.

Второй пункт – небольшая ложь, вернее неточность. Понимаете, когда мы делаем физические упражнения, то включаем гены для транспортной молекулы, называемой GLUT4 (помните эту маленькую штучку из главы 3?). GLUT4 ведет себя почти как соломинка, которая закрывает

мышечную мембрану и дает возможность глюкозе транспортироваться в клетку без помощи инсулина. Да, даже больные диабетом первого типа могут воспользоваться этим альтернативным механизмом. Значит, значительная часть контроля глюкозы в нашей крови должна осуществляться посредством механизма GLUT4. Мы должны быть достаточно активны, чтобы обеспечить для себя нормальную чувствительность к инсулину, но должны также заботиться и том, чтобы расчищать дорогу GLUT4. Это уменьшает потребность в инсулине, что, в свою очередь, понижает

размер косвенного ущерба, связанного с его повышенным уровнем. Помните, что наши гормоны лучше работают, для того чтобы поддерживать наше здоровье, когда остаются в рамках определенных параметров. GLUT4 помогает поддерживать оптимальный уровень глюкозы в крови, одновременно уменьшая потребность в инсулине. Но для того, чтобы активизировать GLUT4, мы должны заниматься физическими упражнениями.

Ни для кого не секрет, что физические упражнения благотворно влияют на *все* гормоны, но важно выполнять те из них, что

необходимы, в нужном количестве и правильно. Давайте рассмотрим несколько самых известных и самых важных гормонов.

Гормон роста. Гормон роста (СТГ, соматотропный гормон) важен для уменьшения отложений подкожного жира, усиления его сгорания и увеличения мышечной массы по сравнению с жировой. Этот гормон также помогает восстанавливать поврежденные клетки. Его секреция значительно улучшается после короткой и интенсивной тренировки, при низком потреблении углеводов, прерывистом (импульсном) питании (голодании) и хорошем сне. Уровни

СТГ обычно понижаются с возрастом, но испытывая на себе физическую нагрузку, приняв питание и образ жизни наших далеких предков, мы можем значительно улучшить наше производство этого гормона молодости.

Инсулиноподобный фактор роста (ИФР). Инсулиноподобный фактор роста (соматомедин), как свидетельствует его название, имеет действие, сходное с действием инсулина, но его основная функция анаболическая – отвечать за рост тканей. ИФР работает во взаимодействии с гормоном роста и способствует наращиванию

мышечной массы и силы. ИФР также важен для здоровья и правильного функционирования нашей главной мышцы — сердца.

Нейротрофический фактор мозга (BDNF). Долгое время считалось, что поврежденные клетки мозга не восстанавливаются, но открытие нейротрофического фактора мозга и его влияния на стволовые клетки (клетки, аналогичные эмбриональным, — они в буквальном смысле могут стать чем угодно в ответ на химические сигналы, подобные BDNF) показало, что мозг гораздо пластичнее и способен к большему росту и восстановлению, особенно при

правильном питании и образе жизни.

Это короткий список гормонов, на которых положительно влияют физические упражнения. Вывод: упражнения поддерживают нормальный гормональный уровень в течение всей нашей жизни. Основное различие между здоровьем и болезнью, энергичной молодостью и хрупкостью пожилого возраста заключено в нашем гормональном фоне. Ваше собственное «палеорешение» поможет вам настроить гормональный фон в унисон с гормональным фоном наших чрезвычайно здоровых доисторических предков.

Теперь, когда мы узнали, что

значит быть сильным и здоровым в гормональном смысле, давайте посмотрим на ваш насос и трубы и только после этого приступим к рекомендациям по физической подготовке.

Кардио!

Почти невозможно говорить о физических упражнениях, не коснувшись кардиофитнеса. Обычно разговор начинается с этой темы и ею же заканчивается! Долгие годы считалось, что кардиофитнес – все, что нам нужно для здоровья. Это были «годы бегунов», когда здоровье ассоциировалось с сердцем и легкими, подвешенными в тощем мешке с костями и сухопарыми мышцами. «Пока ваше сердце здорово, и вы здоровы», – мы думали в таком роде. Слава богу, времена поменялись.

Институт Купера, организация,

пропагандировавшая аэробику, в том виде, в каком она практиковалась классически, более ее не рекомендует. Теперь специалисты предлагают силовые упражнения и тренировки с интервалами, чтобы занятия являлись не только кардиофитнесом, а представляли собой комплексную программу, включающую в себя силовые упражнения, упражнения на гибкость, мускульную массу и гормональную оптимизацию. Но я забегаю вперед: давайте сначала рассмотрим реально полезные упражнения для сердца и сосудов.

Большое сердце

Медицина — весьма забавная контора во всем, что касается понятия «нормальный». Если посмотреть на сердце с точки зрения кардиологических исследований, то «нормальный» орган будет сравнительно небольшим, особенно в той части, которая называется левым желудочком (основная камера сердца, качающая кровь по всему телу). Это сердце малоподвижного индивидуума, которое по каким-то странным причинам считается нормальным. Если этот же самый индивидуум начнет постоянно делать физические упражнения, то с его сердцем произойдут соответствующие изменения. Оно

увеличится в объеме, особенно левый желудочек. Сердечная стенка станет более плотной, а кровеносные сосуды в сердечной мышце увеличатся, с тем чтобы обеспечить лучшую подачу к ней кислорода и питательных веществ. Такое сердце называется «спортивным», и хотя признается, что это здоровое состояние, но оно не считается нормальным. Это еще один пример противоречия между генотипом и фенотипом. По нашему фенотипу здоровым должно считаться спортивное сердце, а больным — сердце человека, ведущего сидячий образ жизни.

Замечательные трубы

Сердце – насос, соединенный с живыми динамическими трубами: артериями (по которым кровь идет от сердца) и венами (по которым кровь поступает к сердцу). Эти трубы реагируют на активность сердца, нервной системы и таких гормонов, как адреналин. Если вы представите себе, что количество крови в вашем организме есть величина постоянная, то сможете понять, как сердце и сосудистая система управляют кровяным давлением. Если артерии расслабляются, то количество крови, бывшее в них, теперь оказывается в более просторном пространстве, от

этого кровяное давление падает. Если мы напряжем артерии, то за этим последует подъем кровяного давления.

Результат упражнений — усиление способности увеличивать или уменьшать объем сосудистого русла в ответ на проявленную активность. Большинство из вас знакомо с очень популярным медицинским средством, называемым виагра, влияющим на производство оксида азота (NO). NO расслабляет кровяные сосуды. Упражнения улучшают клеточные сигналы, усиливающие производство NO, и частично благодаря этому положительно влияют на половую

функцию, подобно виагре и родственным лекарственным препаратам.

Результат упражнений для сердечно-сосудистой системы — повышение эффективности ее работы и увеличение «габаритов» сердца. Увеличенное в результате занятий спортом — это более эффективное сердце. Каждый его удар стоит меньших затрат энергии как ему самому, так и всему организму, а также требует меньше кислорода в сравнении с «нормальным» сердцем человека, ведущего малоподвижный образ жизни. Этот результат также усиливается повышением

восприимчивости сосудов. Если вы бежите, чтобы догнать автобус, ваши сердце, легкие и сосудистая система работают лучше и вы затрачиваете на это меньше энергии, будучи тренированным, нежели человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Будучи нетренированным, имея неэффективно работающее сердце, вы можете не перенести неожиданной нагрузки или стресса. Например, если вас срочно зовут на посадку в самолет и вы бежите, таща за собой чемодан и лишние десять килограммов собственного веса (это те несколько лишних сантиметров объема талии, на которые вы не обращали внимания), вполне

возможно, что ваше сердце не выдержит такой нагрузки.

Представьте себе две разные машины с одинаковыми прицепами, переезжающие через горный перевал. У одной четырехцилиндровый двигатель, у другой — восьмицилиндровый. У какого двигателя больше лошадиных сил, чтобы перетащить прицеп через перевал? Которая из машин хуже справится с задачей из-за нехватки объема двигателя? Генетическая норма человека предполагает «восьмицилиндровое сердце». Много силы, много объема.

В чем польза

Итак, если смотреть на это крупным планом, то физическая подготовка в буквальном смысле вплетена в нашу ДНК. Мы рождены, чтобы быть тренированными, сильными и здоровыми. Мы должны выглядеть, чувствовать и функционировать, как настоящие спортсмены. Значительная часть болезней и ранних смертей происходит из-за диссонанса между нашими генами и сидячим образом жизни, который мы ведем. Углубляясь в историю наших предков, мы находим там сбалансированное телосложение,

которое позволяло человеку заниматься почти всем. Мощные мускулы вкупе со здоровой сердечно-сосудистой системой были нормой для большинства. Моделируя количественные и качественные показатели деятельности наших далеких предков, мы можем добиться замечательных изменений в своем теле, психике, гормональном состоянии и общем самочувствии.

Теперь, когда я вовлек вас в водоворот физических упражнений, давайте посмотрим на различные компоненты палеолитического фитнеса. Когда мы дойдем до описания упражнений, обратите внимание, что для их выполнения не

требуется специальных тренажеров. Вы, конечно, можете пользоваться тренажерами, если хотите, но тренажеры дают более слабый результат для выравнивания асимметрии левой и правой половины тела, гормональной реакции и, как это ни странно, безопасности. Являются ли размеры вашего тела в точности теми, под которые сделан этот конкретный тренажер? Если нет, то ваши суставы и соединительные ткани пострадают от несоответствия. Вы также заметите, что движения, которые я предлагаю, являются, как называют их специалисты по физической культуре, «сложными» движениями.

Мы используем их, поскольку они напоминают движения, которые мы видим в спорте и в жизни. Они дают нам лучшие результаты. Если вы знакомы с изолирующими движениями и хотите включить их в свою программу, то я не возражаю. Но сначала обратите внимание на движения корпусом, а в качестве завершения делайте изолирующие движения.

Сила

Большинство людей ассоциируют силу и «большие мускулы» с культуристами, футболистами и химиками. Хорошо, может быть, химики не в самом

начале списка, когда речь идет о силе. Но если вы спросите кого-нибудь о том, что такое сила, то, скорее всего, тот, кого вы спрашиваете, соотнесет силу (в физическом смысле) с подъемом чего-нибудь. С точки зрения физики и физической культуры сила человеческого тела есть способность этого тела применить физическую силу. Может быть, вы не думали об этом подобным образом, но для того, чтобы просто гордо шествовать по миру, также требуется определенная сила. Вы когда-нибудь встречали человека настолько хилого, что он не мог стоять без посторонней помощи? Того, у которого, скорее всего, были

очень слабые мышцы, плохой уровень сахара в крови, ослабленный иммунитет? Одним словом, человека, находящегося на пороге внезапной смерти? По всей видимости, у этого индивидуума полностью детренированная сердечно-сосудистая система и с ним вряд ли что-то можно сделать.

Люди спорят, что самое важное в фитнесе. Я, к примеру, ставлю во главу угла силу и подвижность. Если у вас в наличии эти две составляющие, то вы можете сделать почти все. Приятно осознавать, что нарастить силу можно очень быстро и на это способны даже люди пожилого возраста. И хотя у силы

различные характеристики, включающие в себя адаптацию нервной системы, а также изменения в мышечной ткани, мы собираемся сосредоточить свое внимание на совершенствовании силы в плане наращивания мускульной массы.

Но я – девушка!

Ну а если вы девушка и боитесь наращивать мускулы... ох, как бы это сказать тактичнее? Мускул – это ваш друг в буквальном смысле слова. За десять лет, в течение которых я тренирую мужчин и женщин, я не встретил *ни одной* женщины, закованной в мускулы подобно самке бегемота. *Ни одной.* Если вы

посмотрите фотографии, снятые «до и после», а также прочтете свидетельства, то поймете, что женщины, тренировавшие свою мускулатуру, стали выглядеть стройными и сильными. Они поменяли размеры своей одежды и счастливы. Как я уже говорил, часть заслуги принадлежит питанию, часть — образу жизни, а часть — тренировкам, которые в конечном итоге и означают «наращивание мускулов».

Я могу цитировать эндокринологов, эпидемиологов, специалистов по физической культуре на многие вызывающие зевоту темы, чтобы убедить вас в

своей правоте, но это будет обращением к рациональному мышлению, а ваша боязнь мускулатуры чисто эмоциональная. Мне трудно найти что-нибудь более убедительное, чем сказать вам: «Если ваше тело устраивает вас, поступайте так, как вам хочется. Если нет, то полный вперед, оставьте беспокойство и следуйте за мной! Мне хочется, чтобы вы добились успеха, и часть этого успеха будет заключаться в том, как великолепно вы будете выглядеть и чувствовать себя. Это звучит странно, но я не собираюсь готовить из вас участников показательных выступлений. Хотя у меня такое

чувство, что из-за этого книга будет хуже продаваться! Поэтому, пожалуйста, ешьте с удовольствием, следуйте моим рекомендациям, а потом сами оцените результаты. Если воспользуетесь этим шансом, у вас *все получится*».

Результативность наращивания силы в большой степени зависит от того, насколько подготовлен обучаемый. Некоторые из детренированных новичков обнаружат, что мышцы их ног сильнее только потому, что ноги ходят. Тем, кто всю жизнь занимался туризмом, ездил на велосипеде и плавал, требуются дополнительные стимулы в виде силовых упражнений

или поднятия тяжестей, для того чтобы почувствовать увеличение силы. Тем, кто поднимал тяжести, занимаясь регби или схожими силовыми видами спорта в течение многих лет, может понадобиться очень сложная программа для контроля улучшения показателей силы, поскольку они, возможно, уже находятся на пороге своего генетического потенциала. Ведь сила — вещь относительная. Каждый может улучшить ее параметр, поскольку почти каждому ее не хватает.

Взрывная энергия

С точки зрения тренировок и

спортивных результатов, взрывная энергия — не только способность применить силу, но и способность сделать это с максимально возможной скоростью. Подъем двухсоткилограммовой штанги за 4 секунды — впечатляющая демонстрация большой силы. Подъем штанги менее чем за секунду — удивительный показатель силы, примененной молниеносно: взрывная энергия.

Бег на короткие дистанции, прыжки, метание и бег с быстрой сменой направлений демонстрируют взрывную энергию. Стоит заметить, что взрывная энергия — один из физических показателей, быстрее

других падающий с возрастом человека. Но она также является и компонентом фитнеса, который самым щедрым образом награждает нас за усердные тренировки в течение всей жизни.

Всем нам известны люди, которые быстро бегают или здорово прыгают. Они обычно играют в баскетбол, футбол или покоряют дистанции до 400 метров. У этих людей большой процент особо быстрых мышечных волокон. Все мы рождаемся с целым набором мышечных волокон: от очень медленных волокон типа 1В до очень быстрых типа 2А. С возрастом мощные волокна типа 2А

превращаются в слабые – типа 1В. Вам вряд ли по душе такое превращение быстрых волокон в медленные. Это синоним старения, вот почему мы посвящаем существенное время не только наращиванию силы, но также и развитию способности применять ее моментально. Нам нужна *взрывная энергия*.

Не секрет, что значительная часть изменений, имеющих место на гормональном и клеточном уровнях во время тренировок, требующих взрывной энергии, происходит у энергичных людей. Мы увидим, что взрывная сила формируется в основном у обучаемых среднего и

продвинутого уровней. У новичков развитие взрывной силы происходит на уровне простого наращивания силы.

Гибкость (диапазон движений)

Одной из самых удивительных особенностей, свойственной играющим детям, является их гибкость. Без всякой тренировки или навыков они выполняют почти сверхчеловеческие трюки. Потом мы сажаем их на стулья и через некоторое время их подколенные сухожилия и мышцы-сгибатели тазобедренных суставов становятся короче, делая полное приседание

фактически трудновыполнимым, если вообще возможным. Те дети становятся нами – взрослыми. Но вместо того, чтобы осознать свои ошибки и броситься бегать и играть, мы тратим большую часть нашего времени на то, что стучим по клавиатуре, читаем и пишем сидя. Данные виды деятельности, к сожалению, заставляют нас сутулиться и напрягают мышцы живота, спины и плечевого пояса. Конечным результатом является потеря способности двигаться по-детски. Потеря гибкости, или диапазона движения, если пользоваться медицинскими терминами, усугубляется плохой

диетой и неправильным образом жизни (века сделали негибкими мышцы и сухожилия, которые от природы должны были быть гибкими), подрывает нашу силу.

Представьте себе человека, которому трудно подняться из позиции сидя. Такие люди не только слабы, но и хрупки. Кажется, что если они упадут на пол, то рассыпятся. Часто так и случается. А знаете ли вы, что подобная степень хрупкости и слабости фактически неизвестна культурам, в которых люди сидят на земле значительное по продолжительности время, например в Японии? Это еще один пример того, как современный мир пытается

состарить нас раньше времени.

Мы улучшим ваш диапазон движения холистическим путем так, чтобы ваши суставы и мускулы стали благодаря вашим собственным усилиям сильнее и не подводили вас. Тренировка гибкости, организованная таким образом, как это практикуется во многих формах йоги, не только улучшит ваш диапазон движения, но также серьезно снизит стресс путем правильной постановки движений и дыхания.

Выносливость и стойкость

Выносливость и стойкость — слова взаимозаменяемые, но мы

будем учитывать различия, которые отмечают физиологи, и в частности доктор Джим Коули: «Стойкость относится к периферическим мышечным усилиям, а выносливость — это способность сердца и легких разносить кислород по всему организму». Очевидно, что два этих термина похожи, как играющие друг с другом котята, поскольку невозможно изменить ритм сердца, не напрягая периферийные мышцы. Но рассматривая систему наших тренировок, мы будем искать баланс в стимуле, минимально влияющим на силу, гибкость и взрывную энергию. Понимаете, клеточные и неврологические адаптации к

выносливости антагонистичны адаптациям к силе и взрывной энергии до тех пор, пока вы не спланируете свои занятия надлежащем образом. Мы будем стараться сочетать прерывистую тренировку с комплексной тренировкой с нагрузкой, для того чтобы дать значительное напряжение на периферийные мышцы. Таким образом, мы сможем работать над увеличением количества силы и взрывной силы и одновременно поддерживать в хорошем состоянии сердечно-сосудистую систему.

Интервалы

Давайте проведем еще один

мысленный эксперимент. Предположим, что вы располагаете значительной суммой денег и хотите вложить их в одну из двух быстроразвивающихся технологий. Обе достаточно привлекательны, но одна из компаний обоснованно обещает рентабельность инвестиций *в восемь раз большую*, чем у другой компании. В какую компанию вы вложите деньги? В этом случае решение кажется очевидным. Но в случае выбора между статичными кардиотренировками и тренировками с интервалами кажется, что люди не видят разницы! Для сравнения систем

тренировок с интервалами (чередование выполнения определенного объема различных действий: бег, езда на велосипеде, плавание, гребля или прыжки со скакалкой) и статичных тренировок (выполнение каких-то действий в течение какого-то времени) были произведены сотни экспериментов, которые постоянно подтверждали, что тренировки с интервалами дают такой же хороший показатель положительного влияния на сердечно-сосудистую систему, как и статичные тренировки, или даже лучше, но за меньший промежуток времени.

В одном исследовании

рассматривался протокол двадцатисекундной тренировки с 10 секундами отдыха, повторенной 8 раз. Всего 4 минуты такой тренировки дали результат, сравнимый с 30 минутами статичной тренировки. Группа, тренировавшаяся с интервалами, работала на уровне, который из-за его тяжести нельзя поддерживать длительный период (мы называем этот тип тренировки анаэробным), а группа, участвовавшая в статичной тренировке, работала на уровне 70 % показателя $\text{VO}_2 \text{ max}$ ($\text{VO}_2 \text{ max}$ – показатель того, сколько кислорода может потреблять человек относительно массы его тела).

Догадываетесь, какой был результат? Группа интервальной тренировки показала большую степень изменения состава тела (потеряли больше жира) и лучшие результаты по показателю $\text{VO}_2 \text{ max}$ и выработке энергии. И все всего лишь за какую-то часть от общего времени тренировки.

Являются ли интервальные тренировки единственным, что вам нужно для победы в мировом чемпионате по марафонскому бегу или троеборью? Нет. Вы можете пользоваться ими для поддержки собственной формы, и многие умные тренеры и спортсмены делают это. Но если вы хотите попасть в элитный

список, вы должны значительную часть времени посвятить статичным тренировкам, чтобы добиться лучших результатов в выбранном вами виде спорта. Если, конечно, вы этого действительно хотите. Только не думайте, что если вы с головой уйдете в тренировки выносливости, то они улучшат ваше здоровье и гарантируют долголетие.

Помните, я говорил вам о том, что с возрастом мы теряем быстросокращающиеся мышечные волокна? Тренировки на выносливость *ускоряют* этот процесс. Они также истощают запас антиоксидантов в организме и подвергают нас повышенным

уровням окислительного стресса^[7].

Я всего лишь представляю вам факты. Не принимайте мои высказывания за оценку вашего спорта, если вы занимаетесь теми видами, которые требуют выносливости. Просто у меня привычка рассматривать все с точки зрения здоровья и долголетия. Может ли палеодиета улучшить показатели спортсмена высокого уровня, занимающегося «выносливым» видом спорта? Да, абсолютно. Если вы хотите поднять свои игры с выносливостью на другой уровень, я очень рекомендую вам книгу «Палеодиета для спортсменов» Джо Фриела и профессора Лорена

Кордейна. Она предназначена как раз для спортсменов, занимающихся «выносливыми» видами спорта, так же как и многочисленные книги серии «Библия тренировок» Джо Фриела. Джо – один из самых востребованных тренеров выносливости в мире, и свой подход к питанию он базирует на палеодиете.

– Интервальные тренировки кажутся трудным делом! Стоит ли сразу тренироваться в полную силу?

– Да, если хотите убить себя. Но если серьезно, то интервальные тренировки – это прежде всего отдых после определенного времени, затраченного на упражнение. В

самом начале может быть так: одна минута ходьбы, одна минута отдыха. Спустя какое-то время вы сможете продвинуться до бега или езды на велосипеде, но, как мы увидим в «Программе начинающего», надлежащая «доза» упражнений субъективна. Будет тяжело, не стесняйтесь попросить о помощи.

Силовая интервальная тренировка, или комплексная тренировка

Давайте представим себе еще один сценарий: вы работаете во дворе за домом, грузите пудовые мешки с цементом на тачку. На тачке уже десять мешков, она очень

тяжелая. Как только вы положили на нее последний мешок, из-за угла дома выбегает ваш пес. Ясно, что ему хочется поиграть в догонялки. И вы бежите за ним, а затем разворачиваетесь и бежите от него, дав ему возможность насладиться погоней. В конце концов, вы возвращаетесь к своей тачке, беретесь за ручку и поднимаете ее! Вы тащите тележку на лужайку перед домом, где вы сооружаете купальню для птиц, фантастическую конструкцию, которую ваши соседи будут проклинять еще больше, чем статуи героев сериала «Звездный крейсер „Галактика“», которые вы поставили в полный рост здесь в

прошлом году.

Весь этот процесс погрузки мешков, беготни с собакой и перевозки тачки занял у вас, возможно, 10 минут. Если бы на вас был монитор для контроля работы сердца, то, как вы думаете, что бы он показал? В какие-то моменты этой суеты ваше сердцебиение и дыхание были, наверное, очень частыми.

Позвольте, я прерву вас на минуточку: несмотря на то что ваше сердце и легкие работали весьма усердно, большинство людей не считают подобные занятия «кардиоупражнениями» и не видят от них никакой пользы. А жаль, поскольку специалисты по

физической культуре уже с 1940-х годов знали, что силовая интервальная тренировка (также называемая комплексной тренировкой) — на удивление эффективное средство не только поддержания в здоровом состоянии сердечно-сосудистой системы, но и в значительной степени средство для наращивания силы, мускулатуры и взрывной энергии.

Мы будем умело применять такие упражнения, как отжимания и приседания, в сочетании с простыми движениями с нагрузкой, чтобы сделать вас «палеоздоровым». Мы также собираемся применить несколько необычных методов,

чтобы увлечь и заинтересовать вас. Упражнения могут быть тяжелыми, но они не должны быть скучными!

Интервалы жизненно важны

Когда мы смотрим на играющих детей, то замечаем, что они делают перерывы естественным образом. Пятнашки и прятки, как и в высшей степени организованные спортивные тренировки, имеют свои интервалы. Для ребенка неестественно подпрыгнуть и пробежать 400 метров за один раз. Зато он может набегать 4000 метров, играя перед домом в течение дня.

Та же самая картина и с животными. Собака, спущенная с

поводка в парке, побежит, будет носиться, все обнюхивать, мочиться. Потом снова станет носиться в разные стороны, побежит куда-то, помочится и понюхает. Возможно, мне нужно будет организовать направление фитнеса, включающее частое мочеиспускание. В любом случае, интервалы, будь они частью туристского похода или тяжелой атлетики, абсолютно естественны. Могут ли долгие монотонные часы способствовать впечатляюще высоким уровням фитнеса? Да, и они могут вызвать у вас такое чувство скуки, что вы прекратите заниматься или бросите свой велосипед под колеса идущим автомобилям.

Фитнес, как пища, семья и дружба, должен делать вашу жизнь интересной, поддерживать ее, а не вызывать скуку.

Ну все. Довольно теории! За работу!

Программа на всю жизнь: понемногу долго. Это ваше спасение

Невозможно написать книгу на общую тему и угодить каждому. Кто-то из вас – превосходный спортсмен, а кто-то ни разу не потел в течение долгих лет. Эта книга в основном нацелена на новичков – людей, возможно, чем-то больных или детренированных и мало знакомых с системами физических тренировок и правильным питанием. Но те же самые принципы применимы и к людям других категорий: опытным тренерам и спортсменам. Хороший

сон, палеодиета без продуктов из зерна и продуманная система тренировок – ключи не только к высокому уровню работоспособности и хорошей результативности, но и к оптимизации путей к здоровью и долголетию. Тем не менее ради краткости я постараюсь ограничиться рекомендациями к последующим шагам.

Создавая эту программу, я предполагал, что вы просидели на свой заднице очень *долгое* время. Я также предполагал, что вы не являетесь пациентом ортопеда и ваш доктор позволил вам начать легкую тренировочную программу, а также

что у вас есть хоть немного здравого смысла. А это означает, что вы не понесетесь сломя голову, а будете наращивать интенсивность своих занятий постепенно. Если вы запутаетесь и заблудитесь, то обязательно возьмете себе знающего тренера, который выведет вас на прямую дорогу. Эта программа, как мне кажется, имеет защиту от дурака, но люди продолжают порой удивлять меня, поэтому сами решайте!

Я собираюсь подробно рассказать о нескольких видах занятий. Их можно рассматривать как отдельные или включать в комплексные тренировки.

Существует также возможность изменять и дополнять базовую схему для разнообразия.

Кардиоходьба, гребля, велосипед, плавание

К счастью, все эти занятия вам знакомы. Возможно, гребля – новинку, но этот чрезвычайно эффективный вид тренировки было бы неплохо включить в общую программу. Позже я поделюсь с вами мыслями о том, как создать тренировочный зал дома, но пока давайте не будем углубляться в детали. Если ходьба – самый простой и доступный вид занятий из представленного списка, то

занимайтесь ходьбой. Народ иногда ведет себя довольно странно, громко жалуясь на скуку (в попытке не заниматься), поэтому я стараюсь разнообразить каждый вид занятий настолько, насколько это возможно. Сядь на велосипед, посмотрите в обе стороны, наденьте на голову особо яркий шлем и постарайтесь не разговаривать с незнакомцами. Незнакомые люди меня пугают!

Нижняя часть тела – приседания и передвижение с выпадами

Существует значительное количество ортопедов, физиотерапевтов и других

специалистов здравоохранения, которые станут уверять вас в том, что приседание «опасно для коленей». Если вы спросите этих умников, а не опасно ли садиться, то они посмотрят на вас, как на идиота. Как будто вы садитесь только в знак протеста. Но ведь совершенно ясно, что если вы сели, вы встанете. Это и называется приседанием. Очевидно, профессионалы от медицины предпочли бы, чтобы вы так и не научились приседать и полагали, что можно пройти жизненный путь без приседаний. Это просто глупость и попытка нарушить нашу собственную природу. Если профессионалы-медики будут

высказывать озабоченность тем, что вы приседаете, расскажите им, что вы практикуете более безопасное движение, называемое «от сидения к стоянию». А пока давайте посмотрим, как нужно приседать, ну, то есть, хм... садиться и вставать.

Приседания (рис. 14–16)

Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, носки слегка разведите в стороны. Если вы никогда не делали это упражнение, то поставьте позади себя кресло, прочную коробку или похожий предмет. Он должен быть немного выше уровня колена и нужен только в самом начале, просто ради

осторожности. Мы будем садиться на этот предмет, но со знанием дела.



Рис. 14. Исходное положение



Рис. 15. Приседание

Подтяните мышцы живота, ягодиц и ног. Напрягитесь. Перенесите вес тела на пятки, отведите таз назад так, чтобы ваши колени оказались над носками. Вытяните руки вперед для равновесия. Таз отведен назад,

колени нависли над носками, верхняя часть туловища наклонена вперед настолько, насколько позволяет равновесие. Продолжайте опускаться, пока ягодицы не коснутся сиденья стула, поверхности коробки или любого предмета, который вы используете. Стоп!



Рис. 16. Возвращение в исходное

положение

Теперь проделайте все в обратном порядке, сохраняя вес тела на пятках, держа колени над носками, пока не выпрямитесь. Теперь вы достойны диплома клуба «Юного приседальщика». Но задаваться пока рано, нам еще многое нужно сделать. Ваши приседания пока не стали совершенными. Ваши бедра еще немного выше линии идеальной формы. Чтобы достигнуть этой цели, мы будем постепенно ставить вам более низкое сиденье до тех пор, пока вы не достигнете полного приседания. Труднодостижимо ли

это для кого-то из вас? Да. Обретение гибкости и силы может стать длительным процессом, но это самое лучшее упражнение для этой цели. Некоторым, возможно, потребуется очень высокий стул или коробка из-за физических ограничений и недостатка силы. Хорошо подумайте и/или найдите знающего тренера.

Передвижение с выпадами

Передвижение с выпадами больше всего подходит тем, кто может полностью присесть 10–20 раз. Если вы еще не достигли этого уровня, то оставьте передвижение с выпадами на потом (рис. 17).

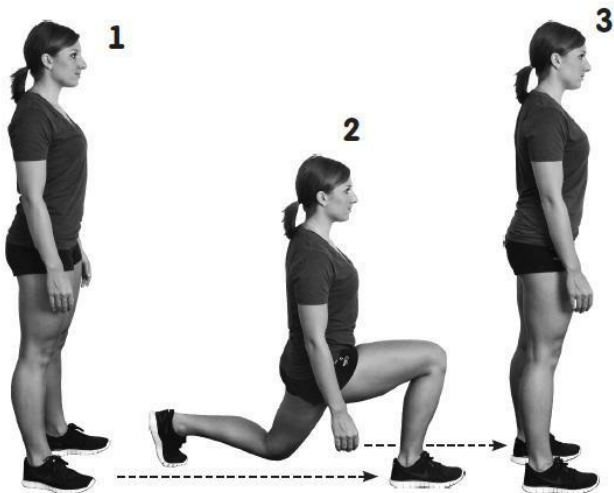


Рис. 17. Передвижение с выпадами

1. Для начала движения примите стартовую позицию, аналогичную позиции для приседания. Представьте, что вы нарисовали

вокруг себя циферблат часов. Ваш нос должен смотреть на «12».

2. Выставьте ногу вперед. Если вы выставили вперед левую ногу, то она должна попасть на «11», а если правую, – на «1». Смысл в том, чтобы шагнуть достаточно широко и удержать равновесие. Это не тест на трезвость – если, конечно, вы не начали это упражнение после нескольких северокалифорнийских «Маргарит»! Шагните далеко вперед так, чтобы голень вашей выставленной вперед ноги была перпендикулярна полу (так же, как при приседании, однако не нужно, чтобы колено нависало над носком), но не слишком далеко, чтобы у вас не

было проблем с шагом вперед второй ногой.

3. Сделайте шаг второй ногой. Меняйте очередность ног с каждым шагом. Важно отметить, что одна нога может быть гораздо устойчивее другой. Не беспокойтесь, именно поэтому мы и делаем это упражнение. Если это новое для вас упражнение, то ваш «выпад» может быть всего лишь необычно большим шагом. Обращаем внимание на две вещи: безопасность и движение вперед. Если вы никогда не знали, где находятся ваши ягодичные мышцы, то на следующий день после того, как вы выполните это упражнение, сможете нарисовать их

подробную анатомическую схему!

Верхняя часть тела – отжимания и горизонтальные подтягивания

Возможно, вы и думать не смели, что сможете отжиматься, но я хочу побиться об заклад, что смогу приспособить классическое гимнастическое упражнение так, чтобы вы смогли делать его безопасно и эффективно. Если вы не в состоянии или имеете серьезный избышек веса, мы с вами начнем из положения стоя, используя прочную скамейку, стойку или даже подходящую стену. Давайте начнем со стены, это самое легкое, потом

перейдем к более сложным вариантам, чтобы вы поняли, как постепенно доводить упражнение до совершенства.

Отжимание от стены (рис. 18)

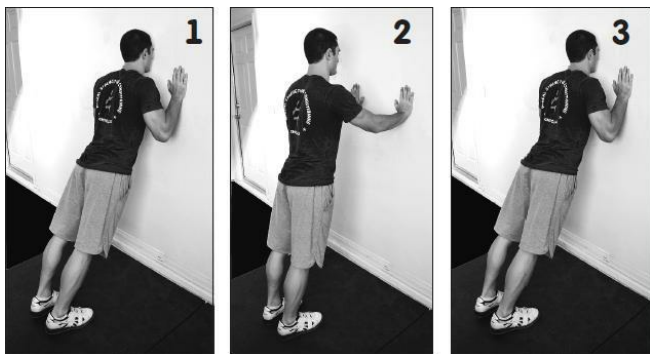


Рис. 18. Отжимание от стены

1. Встаньте лицом к стене на расстоянии несколько сантиметров от нее. Прижмите руки ладонями к

стене немного ниже ваших плеч, приблизительно на уровне груди. Теперь отступите на несколько сантиметров. Напрягите тело от мочек ушей до ногтей на пальцах ног! Напрягите ноги, мышцы таза и живота.

2. Отожмитесь от стены, полностью выпрямив руки.

3. Для возврата, согните руки, контролируя принятие первоначальной позиции. Если вы будете делать это без должного контроля, то стукнетесь носом о стену. Я вам этого не советую. Теперь, отодвиньте ваши ноги еще на несколько сантиметров назад и отожмитесь еще несколько раз. Вы

чувствуете, что после того, как вы отодвинули ноги назад, отжиматься стало немного труднее? Именно так мы может регулировать это упражнение, делая его безопасным и доступным почти каждому. Если этот вариант кажется вам легким, попробуйте отжиматься от стойки, низкой скамьи или стола, как показано на следующей серии фотоснимков.

Отжимание от стула (рис. 19)

1



2



3



Рис. 19. Отжимание от стула

1. Сначала убедитесь, что стул установлен правильно! Помните, что сейчас вы надавите на этот предмет всем своим телом. Если он сдвинется, то ваша тренировка закончится очень быстро, а восстановление здоровья займет много времени! Подойдите к стулу так, как вы подходили к стене. Поставьте ноги вместе, выпрямитесь. Поставьте руки на сиденье стула примерно на ширину плеч. Отходите ногами назад так, чтобы нижняя часть ваших ребер коснулась сиденья стула.

2. Теперь отжимайтесь! Для

этого требуются гораздо больше усилий, чем для отжимания от стены, но, я надеюсь, упражнение доступно для вас. Если нет, то можно вернуться к стене и пока отжиматься от нее.

3. Медленно верните свое туловище в начальное положение.

Я надеюсь, что перспектива совершенствования здесь ясна: переходя ко все более низким предметам, вы очевидным образом будете наращивать свою силу, которая позволит вам переходить на еще более низкий уровень опоры. В конце концов вы будете способны отжиматься от пола. Возможно, этот переход займет у вас неделю, месяц

или год, все зависит от ситуации; но прогресс будет заметен в любом случае. Отжимание не только укрепляет ваши руки, плечи и грудь, но и мышцы живота и спины.

Горизонтальное подтягивание
(рис. 20)

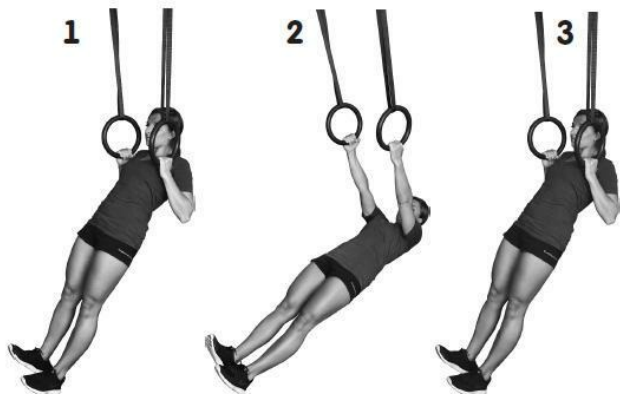


Рис. 20. Горизонтальное подтягивание

Горизонтальное подтягивание может рассматриваться с нескольких сторон. В первую очередь как противоположность отжиманию или как усовершенствованное подтягивание. Но что бы там ни было, оно станет одним из самых любимых ваших упражнений. В самом деле! Правда, придется купить кое-какое оборудование. Для этой цели подойдет все: комплект гимнастических колец, функциональные тренировочные ремни или тренажер TRX. Вы найдете ссылки на оборудование в

конце главы, а также на сайте Robwolf.com. Или можете воспользоваться кольцами на детской игровой площадке. Проявите выдумку!

1. Перед тем как начать делать горизонтальное подтягивание, убедитесь, что ваше оборудование безопасно закреплено согласно инструкции производителя. Теперь возьмитесь за ручки приблизительно на высоте подмышек. Убедитесь, что ручки равного размера, в противном случае вы окажетесь с одной сильно накаченной рукой. Прочно удерживая ручки, поставьте ваши ноги точно под кольца. Напрягите ваши руки, живот и спину.

2. Теперь медленно и полностью контролируя себя отклонитесь вперед. Не спешите. Ваши руки должны быть полностью выпрямлены, а взгляд направлен между рук для поддержания нейтральной позиции шеи.

3. Для повторения упражнения сведите лопатки вместе, одновременно выгнитесь у локтей и подайтесь грудью к кольцам. Это должно выглядеть как подтягивание, с той только разницей, что ваши ноги находятся на земле и движение происходит перед вами, а не над вашей головой. Сделайте несколько пробных попыток. После этого шагните немного вперед и убедитесь,

как это маленькое изменение увеличивает сложность упражнения.

Горизонтальное подтягивание можно усовершенствовать. Завершением этого упражнения может быть подтягивание или отжимание в положении, когда ноги подняты на подставку. Мы используем этот же порядок в нашем спортивном зале, чтобы помочь тем, кому за шестьдесят или даже за семьдесят, подтянуться *впервые* в жизни. Мы также используем их как восстановительные в послеоперационный период с людьми, вес которых превышает 120 кг. Упражнения вполне безопасны и

эффективны, если вы делаете их с должным вниманием и здравым смыслом.

Возьмите в руки гантели

Рассмотрим два очень простых упражнения, которые вы можете выполнять с легкими гантелями, а затем вернемся к программе для начинающих.

Жим

Жим с гантелями прост и эффективен. Можно выполнять это упражнение с гантелями в двух руках или с гантелей в каждой попеременно. Для этого возьмите гантели, которые кажутся вам вначале слишком легкими. Очень

важно научиться делать упражнение правильно, прежде чем вы начнете увеличивать нагрузку (рис. 21).

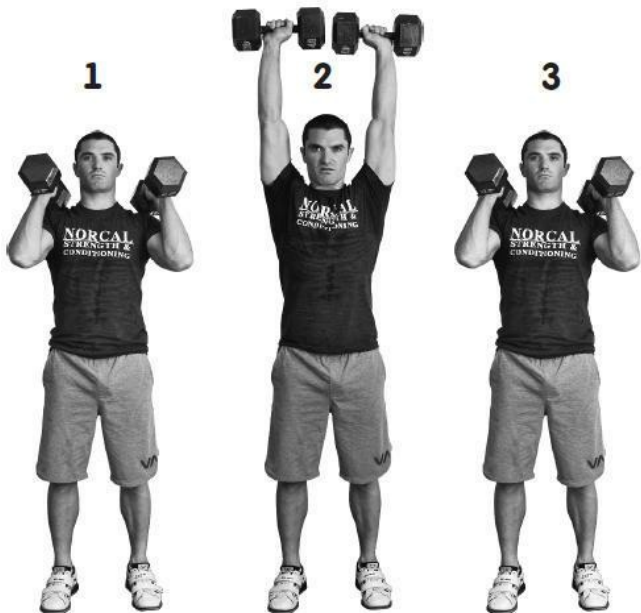


Рис. 21. Жим с гантелями

1. Поднимите гантели к плечам, убедитесь, что прочно держите их в своих руках, направьте взгляд вперед.

Ваши локти расположены прямо под гантелями. Ноги на ширине плеч. Ноги, ягодицы и спина напряжены и устойчивы.

2. Неглубоко вздохните, задержите дыхание и поднимите гантели над головой. «Над головой» означает то, что если вы посмотрите на себя в профиль, то от центра гантели можно будет провести линию, которая пройдет через ухо, плечо, бедро и лодыжку. Движение гантелей строго по прямой – вверх и вниз, без наклона в любую сторону. В положении гантелей вверху вы можете развернуть кисти рук так, чтобы ладони повернулись вперед, при этом края гантелей могут слегка

задеть друг друга.

3. Опуская гантели вниз, не прикладываете усилий, дайте поработать силе земного притяжения, но следите за тем, чтобы скорость опускания была безопасной. Гантели могут немного отдохнуть у ваших плеч в таком положении, чтобы ладони смотрели друг на друга (держат их нужно как рукоятку молотка). Передохните немного и повторите упражнение. Задерживайте дыхание только для того, чтобы стабилизировать себя в поясничном отделе, но не до потери сознания! Подозреваю, что падение гантели на голову или на большой палец ноги действительно привлечет

ваше внимание. Повторяю, делайте все осторожно и с умом.

Тяга гантели в наклоне

Возможно, вы заметили, что у нас появилась тема: из двух упражнений (отжимание и горизонтальное подтягивание) в одном усилии направлено от себя, в другом – к себе. Аналогично этому мы будем стремиться сохранять баланс и в упражнениях с нагрузкой. Для этого упражнения вы будете работать только одной гантелей (рис. 22–24). Я рекомендую тренировать сначала вашу слабую руку (это значит, что если вы правша, то сначала работайте левой рукой).

1



Рис. 22. Исходное положение

2



Рис. 23. Тяга гантели

3



Рис. 24. Возвращение в исходное положение

1. Давайте представим себе, что вы — левша и держите гантель в правой руке. Встаньте рядом с устойчивой скамьей, столом или стулом. Можно, конечно, воспользоваться стеной, но она не

дает такой степени устойчивости. Держа гантель в правой руке, сделайте широкий шаг вперед (аналогично выпаду вперед, который мы уже умеем делать) и положите вашу левую руку на приготовленный стул или стол. Наклонитесь вперед так, чтобы ваша спина была в положении где-то между положением, параллельном полу, и легким наклоном вперед. Очень важно держать спину прямой и не выгибаться вперед в начале, конце или во время упражнения. Гантель должна находиться у вас сбоку.

2. Сделайте неглубокий вздох, подтяните живот, бедра и спину и потяните гантель вверх, инициировав

движение отведением лопатки назад. Одновременно с этим движением начинайте сгибать локоть, вывернув ладонь слегка наружу. Предел «верхней» части движения наступает тогда, когда вы не можете поднять гантель дальше. Держите спину ровно. Мышцы живота, направленного в сторону пола, и спины напряжены и защищают ваш позвоночник.

3. Опустите гантель и сделайте несколько неглубоких вдохов тогда, когда ваша правая рука опустится вниз и полностью вытянется. Прежде чем встать, вы можете положить гантель, затем встать или выдвинуть вперед отведенную назад ногу,

поменять руки и делать тяги другой рукой. Помните, если гантель находится в вашей правой руке, то левая нога выдвинута вперед, а если в левой – то наоборот.

Модификация программы: небольшое разнообразие только в помощь

Большинство людей говорят, что они не занимаются физическими упражнениями только из-за скуки. Физический дискомфорт и неудобство определенно являются отрицательными факторами, но самой частой причиной, из-за которой люди уходят из программы, является скука. Мне кажется, что программа, о которой говорится здесь, — многообещающая, она займет меньше вашего времени и

исключит скуку благодаря разнообразию. Возможно, в этом нет ничего особенного, но стоит вам начать заниматься, как все заработает! Прогресс проявляется быстро и стабильно развивается, точно зерна, упавшие на благодатную почву. Вам только следует запомнить правило: не делайте слишком много сегодня и попытайтесь чуть-чуть продвинуться вперед завтра. Постоянство, безопасность и удовольствие — вот на чем нужно сосредоточить свое внимание. Вы сильно удивитесь, что сделают занятия вкупе с правильным питанием и изменением стиля жизни.

Я предполагаю, что у вас есть определенные способности и знания, касающиеся ваших упражнений. Я предполагаю, что вы знаете, как приседать, делать выпады, подтягиваться на кольцах, отжиматься, как делать жим и тяги гантелями. Если вы чувствуете себя комфортно, делая какие-то из этих упражнений, делайте их. Если вам не нравится ни одно, тогда придется больше ходить пешком!

Ну а если говорить серьезно, вам нужно делать несколько разных упражнений, которые вы сможете повторять, для того чтобы разнообразить основную программу. Я занимался с несколькими очень

больными людьми, которые были способны ходить, отжиматься от высокого предмета (у нас в зале этим предметом обычно служит гимнастический конь) и подтягиваться на кольцах. Вначале наш «разогрев» будет состоять из 1–2 кругов знакомых нам упражнений. Если у вас есть кухонный таймер или секундомер, то он поможет регистрировать прогресс.

День первый: комплексная тренировка

Пройдите 200–400 метров. Если вам трудно определить это расстояние, то идите 2 минуты в одну сторону, а затем столько же

времени назад. Запомните ориентир для этой дистанции, чтобы можно было регистрировать прогресс. Можете идти быстрым шагом, но в рамках ваших возможностей. После возвращения на стартовую точку, отдохните 1 минуту. Затем сделайте от 5 до 10 хороших приседаний (не забудьте воспользоваться стулом или коробкой для безопасности, если это необходимо). Отдохните одну минуту. Затем сделайте 5–10 отжиманий. Отдохните одну минуту. Сделайте от 5 до 10 горизонтальных подтягиваний. Отдохните одну минуту. Пройдите ту же дистанцию. На первый день достаточно.

Как вы себя чувствовали во

время тренировки? Вам не хватало дыхания, кружилась голова или почувствовали усталость? Если так, то вы слегка переусердствовали. Как вы чувствовали себя на следующий день? Тяжеловато? Совсем разбитым? Ответ на этот вопрос является показателем скорости восстановления. Для нас хороший результат – ответ «тяжеловато». Вы уже понимаете, что с вами что-то произошло, поскольку вы ощущаете мускулы на ваших ногах, руках, спине и груди, но вы не жалеете, что появились на свет.

День второй: интервалы

Ходьба, плавание или езда на

велосипеде. Цель – 10–30 минут непрерывного движения, но с одним условием: после того как вы разогреетесь легким прогулочным шагом в течение 5 минут, немного ускорьте шаг. Вы можете даже сделать его значительно быстрее. Настолько, что через 10–30 секунд вам захочется отдохнуть. После первого интервала снизьте скорость. Медленным шагом пройдите еще от 30 секунд до 2 минут, а потом снова ускорьте шаг. Здесь не существует какого-то совершенного шага; просто идите немного быстрее, а потом медленнее. Пытайтесь идти вперед.

Если вы идете пешком или едете на велосипеде, то вам нужно

подумать, как далеко вы собираетесь двигаться, поскольку вам нужно будет вернуться! Помните, что я думаю о вас как о человеке, который долгое время почти ничем не занимался. Если все же следовать этому плану для вас слишком легко, то переходите к среднему курсу. А пока делайте заметки в уме, сколько вы прошли и сколько времени вам понадобилось, чтобы осилить дистанцию. Вы можете вести журнал своих достижений или просто записывать их на стикере, прикрепленном к дверце холодильника.

День третий

Сегодня, можно сказать, выходной день. Будьте активны, но без системы. Попробуйте заняться растяжкой. Если хотите записаться на курсы йоги или приобрести DVD-диск с упражнениями йоги для начинающих — отлично! Вы чувствуете себя немного напряженно и тяжело после непривычной активной деятельности, но вы не должны чувствовать себя «разбитым». Если это так, вы переусердствовали, и если так пойдет дальше, вы, скорее всего, прекратите заниматься, поскольку чувствовать себя разбитым быстро надоедает. Наращивайте усилия постепенно, и вы привыкнете.

День четвертый и далее: комплексная тренировка

Этот день – повторение первого дня, но со следующей поправкой: если вы чувствовали себя великолепно после первого дня тренировок, то планируйте по 10 повторений каждого упражнения. Если вы уже на этом уровне, то повторите все снова, но сделайте промежуток всего в 50 секунд между вашими упражнениями. Каждый раз во время такой тренировки уменьшайте интервалы на отдых по 10 секунд, до того как у вас останется всего 30 секунд. После достижения этой точки добавляйте

по секунде за каждый полный круг.

Ходьба, приседания, отжимания и горизонтальное подтягивание. Каждый раз, когда вы повторяете эту тренировку, уменьшайте ваш отдых на 5 секунд. Когда вы достигните времени отдыха в 15 секунд и сделаете два полных круга, то время добавить еще один круг.

Теперь каждый раз, когда вы будете выполнять упражнения этой тренировки, уменьшайте время отдыха на 5 секунд, до того как вы выполните 5 последовательных кругов. Как только вы сможете выполнить 3 последовательных круга, начните выполнять ваши приседания, отжимания и

горизонтальные подтягивания с большими усилиями. Уменьшайте высоту коробки для приседаний до тех пор, пока вы не станете выполнять во время вашей тренировки полное приседание. Коробки для отжимания будут становиться все ниже, пока ваши колени не окажутся на полу, после чего вы станете отжиматься от пола. После этого горизонтальные подтягивания покажутся просто перемещением ног вперед. Но как только ваше тело окажется под углом в 45° , то считайте, что вы на 50% сделали настоящее подтягивание! Это простое наращивание усилий даст вам хорошие результаты как в

работоспособности, так и в улучшении вашего телосложения (вы будете лучше выглядеть голышом).

Если вы неважно чувствуете себя с самого первого дня, то просто повторяйте то, что вы делали, с теми же самыми интервалами для отдыха. Как только закончите эту тренировку без ощущения, что вас избили, вы сможете постепенно уменьшать интервалы для отдыха. Если 10 секунд — слишком чувствительный для уменьшения отдыха отрезок времени, то уменьшайте по 5 секунд. Помните, не следует увеличивать нагрузку раньше времени. Мне хочется, чтобы вы наращивали свои возможности на более легких

позициях и только потом увеличивали нагрузку.

Как только вы снизите продолжительность интервалов для отдыха до 30 секунд, то следуйте указаниям, приведенным выше.

День пятый и далее: интервалы

Этот день похож на день второй, но он имеет следующие особенности: если вы довели время активного действия до 30 минут, мне хотелось бы, чтобы вы за одно и то же время покрывали большее расстояние. Напомню, что сначала вы в течение 5 минут разминаетесь самым простым образом, а потом

наращиваете скорость с интервалами, что трудно, но интересно. Покрытие большего расстояния за одинаковые отрезки времени будем продолжать в течение нескольких недель, после чего начнем увеличивать общее время активной деятельности. Я говорю об этом заранее, поскольку людям обычно не хватает времени. Если у вас гибкий график и вы чувствуете свою силу в этом виде занятий, то можете добавлять к нему 1 или 2 минуты каждое занятие, пока не дойдете до непрерывных интервалов протяженностью от 45 до 60 минут. Я предполагаю, что вы все еще «ходите» на этой стадии. Если вы

действительно ходите, это означает, что вы ходите быстро и медленно (интервалы). Если вы ездите на велосипеде, гребете или плаваете, вам нужно понять, что ваше движение также будет описано как медленная или быстрая «ходьба». У вас еще появится шанс сделать рывок, как только вы дорастете до среднего уровня.

Если вы начали с общего времени активной деятельности от 10 до 15 минут, просто добавляйте к этому времени 1–2 минуты. Замечайте, насколько увеличилась ваша дистанция, с тем чтобы можно было регистрировать свой прогресс. Каждый раз, когда у вас бывает эта

тренировка, добавляйте время, пока не получится 30 минут. После чего попытайтесь пройти эту дистанцию быстрее. Когда вы сэкономите от 2 до 5 минут, тогда начинайте прибавлять дистанцию. Таким путем вы сможете создать от 45 до 60 минут непрерывной активной деятельности.

День шестой

Это ваш дополнительный день отдыха. Я рекомендую вам в этот день заняться чем-нибудь не слишком интенсивным, например йогой или легкой растяжкой. Ну, сами решайте. На этой неделе у вас есть один день на растяжку и

восстановление, а второй день — дополнительный.

День 7 — комплексная тренировка.

День 8 — интервалы.

День 9 — восстановление.

Это базовое расписание сослужит вам хорошую службу. Вы увеличите свои силу, выносливость, мобильность и укрепите здоровья. Если вы будете следовать рекомендациям палеопрограммы по питанию, вы потеряете в весе, нарастите мускулы и будете великолепно себя чувствовать. Комбинация продуманных тренировок и питания, соответствующего нашей эволюции,

сделает обратимой
инсулинорезистентность и ослабит
воспаление. Вы будете выглядеть и
чувствовать себя намного моложе и
одновременно снизите вероятность
заболевания раком, диабетом,
нейродегенеративными болезнями
типа болезней Паркинсона и
Альцгеймера, и ваша попка будет
становиться все симпатичнее и
симпатичнее!

Наша программа позволит вам
освоить достаточно высокие уровни
фитнеса. В какой-то момент вы
сможете перейти с ходьбы на бег,
научитесь правильно отжиматься от
пола и делать горизонтальные
подтягивания. Тогда вы станете

одним (одной) из тех, кого мой друг Дейв Вернер (владелец замечательного гимнастического зала, тренирующего на четвертом уровне в Сиэтле, штат Вашингтон) называет «здоровыми новичками».

Для того чтобы достигнуть это состояния, вам нужно усердно трудиться, и я громко аплодирую вашим усилиям, но важно понять, что вы всего лишь в начале пути. Помните, какими сильными, осанистыми и ловкими были наши предки, охотники-собиратели? Помните, что наши гены позволяют нам быть такими же? Эти свойства заложены в нас природой. Впереди – вся жизнь, полная возможностей

роста, и это здорово!

Важно относиться к процессу так, как относятся к жизни дзэн-буддисты. Нужно иметь план и несколько целей, включающих в себя улучшение результатов, но концентрироваться надо на сегодняшнем дне. Решайте задачи и преодолевайте трудности, непосредственно стоящие перед вами, делайте это легко и ни в коем случае, пожалуйста, не превращайте в утомительную и монотонную процедуру! Многие люди в самом начале чувствуют себя ошеломленными, но потому лишь, что они позволяют своему сознанию «уплывать» далеко в будущее. Нам не

дано контролировать то, что будет, — делайте центром своего внимания настоящий момент. Используя процесс самоанализа и силу присутствия, вы сможете достигнуть очень многого и в то же время стать счастливее прямо сейчас.

Помня обо всем этом, давайте посмотрим, какие изменения можно внести в процесс ваших тренировок, прежде чем вы приступите к программе «Здоровый новичок».

Увеличивайте количество подходов

Абсолютно ясно, что вы можете начать увеличивать количество отжиманий, приседаний и

горизонтальных подтягиваний в ваших комплексных тренировках. Начав с 3 кругов ходьбы, 10 приседаний, 10 отжиманий и 10 горизонтальных подтягивания (всего 30 подходов для каждого упражнения), вы дошли до 3 кругов бега, 50 приседаний, 50 отжиманий и 50 горизонтальных подтягиваний (по 150 подходов для каждого упражнения) — чем не повод для торжества?! Эта простая система подходит для большинства людей и ставит перед ними задачу на долгие месяцы или даже годы.

Увеличивайте интенсивность
Предположим, вы чувствуете

себя уверенно в 10 повторных тренировках по 3 круга каждая. А что, если это будет всего лишь 1 круг, но проведенный в темпе, максимально возможном для вас? При серьезно возросшей интенсивности также возрастет и гормональная реакция на это усилие. Например, вместо ходьбы, приседаний, отжиманий и горизонтальных подтягиваний с перерывами между каждым упражнением вы выполняете все подряд и только после этого отдыхаете. Цель – адекватный отдых между сериями упражнений, с тем чтобы вы могли заниматься максимально энергично! Он может

длиться 5 минут или даже больше. Обратите внимание, что эта рекомендация подходит только тем, кто может бегать, полностью отжиматься и горизонтально подтягиваться, а также выполняет комплекс из 3 кругов.

Лестница

«Лестница» – отличный способ уместить большое количество тренировок в короткий период времени. Впервые с этой концепцией меня познакомил Павел Цацулин, автор замечательной книги «Сила – людям!». Для примера «лестницы» возьмем приседание, горизонтальное подтягивание и отжимание.

«Лестница»

работает

следующим образом: сделайте 1 приседание, затем 1 горизонтальное подтягивание и 1 отжимание. Повторите каждое упражнение 2 раза, затем 3 раза и так далее, пока вам не станет тяжело. Возможно, вы сможете дойти до 6 или 7 повторений каждого круга и вам будет едва хватать сил, чтобы закончить отжимания или горизонтальные подтягивания. Когда такое случится, просто начните снова с 1. Вы можете выбрать для себя число кругов, например 5 повторений по 3 раза, или сделать как можно больше кругов за 10 минут.

Это гипотетические примеры, все зависит от вашей мотивации и степени усталости. Как сильно нужно напрягаться? Достаточно, но не настолько сильно, чтобы на следующий день нельзя было рукой пошевелить. «Лестницу» можно проводить вместо плановой комплексной тренировки. Вы также можете использовать «лестницу» с другими упражнениями, например с ходьбой с выпадами (шаг с выпадом любой ногой считается за подход), жимом с гантелями или тягой гантелями.

Если вы особенно сильны в каком-нибудь упражнении, то можете выполнять его по отдельному

расписанию. Большинство людей могут сделать гораздо больше приседаний, чем отжаться или подтянуться. Вы совершенно спокойно можете выделить приседания в отдельную «лестницу», доведя количество подходов до 10 в каждом круге, а отжимания и горизонтальные подтягивания делать по формуле 3 к 6 (по 3 подхода 6 раз). Все очень индивидуально.

Тачка

Это упражнение может сделать вас популярным среди соседей или, наоборот, вы можете навлечь на себя их неудовольствие! Найдите прочную тачку. Нагрузите на нее камней,

мешков с цементом или каких-нибудь других тяжелых предметов. Возьмитесь за ручки и катайте ее. Хорошим грузом могут быть дети и небольшие домашние животные. Они к тому же добавляют дополнительный тренировочный стимул, поскольку и те и другие любят сбиваться в кучу. Недостатком этого груза является то, что он может просто выпрыгнуть и сбежать. Тут уж вам решать!

Хотя этот тип упражнений может послужить причиной хаоса на вашем дворе, выполнять его не скучно. Когда вы разогреетесь, добавьте еще один камень или посадите еще одного маленького

ребенка, чтобы увеличить нагрузку.

Клиенты часто задают мне вопрос: «Какие группы мышц развиваются подобными действиями?» Обычно я прошу их сначала попробовать, а потом самим ответить на этот вопрос. Хорошая физическая нагрузка моментально делает вас экспертом в области прикладной анатомии, а толкание тачки заставляет работать все ваши мышцы: от мочек ушей до кончиков пальцев ног.

Тащите!

Возьмите рюкзак или жилетку с большими карманами и положите туда что-нибудь общим весом от 4 до

8 килограммов. Выйдите из дома, желательно в парк, и просто идите вперед. Если вы все еще страдаете от значительного избытка веса, то вам, возможно, и не понадобится дополнительная весовая нагрузка. Но напоминаю снова: это должно быть вашим решением. Увеличение нагрузки на 4–8 килограммов может сделать быстрый шаг таким же тяжелым, как и бег. Если вы будете увеличивать нагрузку постепенно, то упражнение доставит вам удовольствие и заставит немало потрудиться.

Важно отметить, что вы можете осуществить любое из упомянутых выше действий в свободный от

тренировок день. Сделайте это своим развлечением, только не забывайте о необходимости двигаться вперед. Выберите дистанцию и посмотрите, сколько времени вам потребуется на ее преодоление. Попробуйте двигаться быстрее, пока не сократите время на 5–10%. Затем увеличьте расстояние.

Привлеките друга

Я хочу поделиться с вами маленькой хитростью, которая поможет вам достичь успеха. Найдите себе кого-нибудь, чтобы тренироваться вместе. Лучше, чтобы этим человеком был ваш друг, коллега или сосед, с которым вы

ладите. Ваши домашние могут... отрицательно отнестись к этому. Если вы сможете вовлечь в дело супругу (супруга) и ваших детей, это будет совсем не плохо. Но во многих случаях уговорить членов семьи чрезвычайно трудно. Только не делайте так, чтобы ваш успех «растаял» среди людей, менее всего склонных к каким-то переменам. Вы сможете найти тренеров, гимнастические залы и поддержку в режиме онлайн на сайте Robbwolf.com, но постарайтесь найти себе настоящего друга для совместных тренировок и сделать так, чтобы вы отвечали друг за друга. Каждый из вас должен назвать

несколько целей, чтобы они были ориентированы на результат тренировок («Я хочу пробежать 1,5 километра без остановки» или «Я хочу сделать правильно 20 отжиманий») или на достижение эстетического эффекта («Я хочу, чтобы мои любимые джинсы были снова мне впору»). Постановка целей, ответственность друг перед другом и общение крайне важны для обретения успеха.

Внимание гантелям!

Программа для здоровых новичков

Мне бы хотелось, чтобы в рамках программы «Здоровый новичок» вы больше занимались поднятием тяжестей. Самым простым и самым безопасным инструментом для этого являются обыкновенные гантели. Это совершенный инструмент, поскольку они позволяют нам делать множество различных упражнений с постепенным наращиванием нагрузки и широким диапазоном движений. Помните: начинайте с

легкого, слушайте добрые советы и фокусируйтесь на *совершенной* форме.

Приседания и выпады с гантелями

Поскольку вам уже знакомы эти движения, будет совсем нетрудно включить в замечательные упражнения для нижней части тела гантели. Чтобы увеличить нагрузку во время приседания, просто положите небольшие гантели на плечи. Помните, что при выполнении упражнения нужно напрячь мышцы живота, спины и ног. Вдохните перед тем, как присесть, и втяните живот во время приседания

(рис. 25, 26).

Выполняя выпады с гантелями, выпрямите туловище и смотрите перед собой. Все основные требования для выпада сохраняются: колено над носком, старайтесь отставлять ногу, которой делается выпад, подальше в сторону для сохранения устойчивости.



Рис. 25. Приседания с гантелями

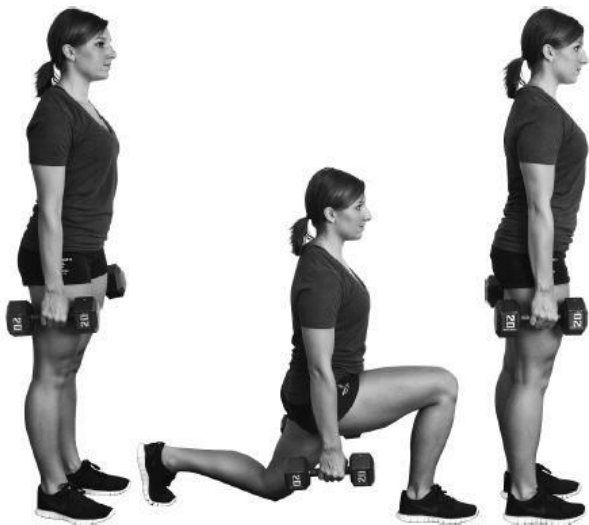


Рис. 26. Выпады с гантелями

Подъем гантелей с пола

Одно из основных движений человека — подъем чего-то с земли — стало предметом споров среди

специалистов по реабилитации. Некоторые из них утверждают, что «мертвая тяга» опасна, так как она может привести к повреждению спины. Да, такое может случиться, но те же самые люди забывают, что это движение когда-то называли «тягой здоровья». А случилось то, что специалисты по реабилитации и тренировкам обленились и перестали творчески мыслить. Вместо того чтобы учить людей этому удивительному спортивному инструменту, мы решаем, что люди (которые, может быть, получили травмы в прошлом в результате своей трудовой или иной деятельности) должны сами догадаться об этом. Все

В этой жизни крутится вокруг соотношения риска и вознаграждения. И невзирая на то, что утверждают те, кто негативно относится к этому, я хочу сказать, что «мертвая тяга» приносит много пользы и сбрасывать ее с парохода истории не следует (рис. 27–30).

1



2



Рис. 27. Подъем гантелей



3



4



Рис. 28. Отпускание гантелей





Рис. 29. Подъем гантелей (вид сбоку)



Рис. 30. Опускание гантелей (вид сбоку)

1. Здесь показано, как мы делаем «мертвую тягу» с гантелями. Если гантели лежат на полу, подойдите к ним так, чтобы каждая находилась с внешней стороны ступни и непосредственно прямо под рукой.

2. Сделайте неглубокий вдох, задержите его и наклонитесь вперед так, чтобы ваш таз отклонился назад, а колени слегка согнулись без выдвигания вперед. В отличие от приседания, во время которого работают мускулы передней части бедра, во время выполнения

«мертвой тяги» будут работать ягодичные мышцы и подколенные сухожилия. Если смотреть сбоку, то ваши плечи должны слегка нависать над гантелями, а спина должна быть ровной.

3. Надавите на пятки, держите гантели вплотную к ногам так, чтобы они даже слегка их касались. Продолжайте движение до тех пор, пока вы полностью не выпрямитесь, взгляд направлен вперед.

4. Чтобы положить гантели на пол, сделайте несколько вдохов, задержите дыхание, стабилизируйте ваше тело, отведите ягодицы назад так, чтобы бедра и колени согнулись и выдвинулись вперед, но ненамного.

Если ваши подколенные сухожилия или бедра напряжены, вам трудно будет выполнить это упражнение. Если вы не можете глубоко и правильно присесть, то лучше перенести «мертвую тягу» на другой день. Как я уже говорил и буду говорить всегда: найдите квалифицированного тренера или инструктора и вы сможете упростить и ускорить процесс обучения.

Свинг (раскачивание) с гантелей

Свинг с гантелей — замечательное средство для развития мышц ног и ягодиц, а также срединной линии живота. Если вы

делаете большое количество подходов в этом упражнении, оно действительно воздействует на все ваше тело (рис. 31–34).

1



2



Рис. 31. Движение гантели вниз



Рис. 32. Движение гантели
наверх



Рис. 33. Движение гантели вниз
(вид спереди)



Рис. 34. Движение гантели
наверх (вид спереди)

1. Начните с очень легкой

гантели. Возьмите гантель двумя руками, как показано на рис. 31. В зависимости от размера и формы гантели и ваших рук вам может быть легче взять гантель за ее край. Держите туловище прямо, вес перенесите на пятки, ноги на ширине плеч.

2. Отставьте таз назад, позволив гантели слегка пройти за спину.

3. Теперь «махните» бедрами вперед, заставив гантель качнуться к вашему пупку или груди. Руки просто направляют гантель, они не должны быть основным двигателем.

4. Не прерывайте «полет» гантели назад. Вместо этого позвольте вашим бедрам качнуться

назад, чтобы «поймать» падающую гантель. Это должно быть очень слабым движением как ваших бедер, так и самой гантели. Вы должны суметь аккумулировать энергию одного качка, чтобы передать ее следующему. Сохраняйте амплитуду (размер качка вперед и назад) небольшой до тех пор, пока не освоите упражнение. Если вы выполняете его правильно, то почувствуете напряжение в своих подколенных сухожилиях и ягодичных мышцах безо всякого дискомфорта в спине.

Отточив свое умение, вы сможете отставить таз еще немного назад, чтобы позволить туловищу

наклониться вперед. Так вы будете генерировать все больше взрывной энергии.

Как только у вас станет получаться подбрасывать гантель до высоты бровей (вы должны не терять способность видеть перед собой, когда гантель достигает максимальной высоты), можно увеличивать вес гантели. Двигайтесь вперед медленно и осторожно! Первый круг качания гантели может сделать ваш последующий поход в туалет довольно интересным!

Швунг жимовой с гантелями

Швунг жимовой – кузен жима и одно из моих самых любимых

упражнений (рис. 35–38).

1



2



Рис. 35. Подъем гантелей



3



4



Рис. 36. Опускание гантелей





Рис. 37. Подъем гантелей (вид сбоку)



Рис. 38. Опускание гантелей (вид сбоку)

1. Начинайте так же, как и жим: ноги под бедрами, гантели у плеч, тело напряжено.

2. Совсем немного согните ноги в коленях, как будто готовитесь к прыжку. Когда вы сгибаете ноги, то очень важно, чтобы ваш корпус был полностью выпрямлен, а глаза смотрели строго вперед.

3. Теперь направьте движение в другую сторону так, как будто вы делаете прыжок, используя силу ваших ног для подъема гантелей с плеч вверх над головой. Это взрывное, но контролируемое

движение. Поднимая гантели вверх, замедлите скорость их движения, когда ваши руки и предплечья вытянутся до предела.

4. Задержите гантели вверху на мгновение, а затем опустите их, контролируя свое движение. Как только гантели окажутся на ваших плечах, вы можете снова согнуть ноги в коленях и повторить жимовой швунг еще раз. Я обычно дышу специальным образом, выполняя это упражнение с многочисленными повторами. Вдыхайте, когда гантели в положении внизу, и выдыхайте в положении вверху. Если ваша нагрузка достаточно легка, вы также сможете дышать подобным образом,

но делать это будет трудно. Поэтому лучше неглубоко вздохнуть в начале, потом задержать дыхание до окончания движения, то есть когда гантели коснутся плеч.

Удары мячом об пол

В этом упражнении и инвентарь сравнительно дешев, и заниматься весело. Смешно, но большинство тихих застенчивых женщин впадают в раж и показывают всю свою агрессивную сущность, когда начинают выполнять удары мячом! Первые несколько подходов они выглядят все еще утонченными и спокойными, но уже на пятый или шестой раз женщина превращается в

какую-то машину убийства по отношению к бедному мячу! Считаете, я выдумываю? Нисколько.

Удары мячом об пол – это упражнение для всего тела, но вы в основном почувствуете его результаты на ягодичных мышцах и ногах. Оно хитрым образом повлияет также на брюшной пресс и ноги, но вы узнаете об этом спустя некоторое время (рис. 39, 40).

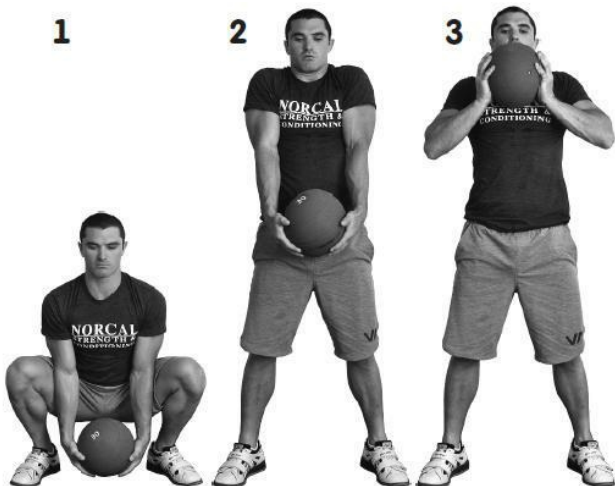


Рис. 39. Подъем мяча

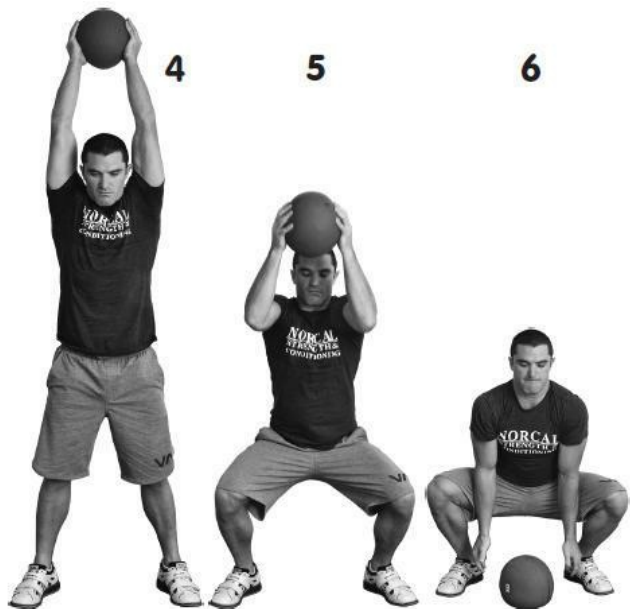


Рис. 40. Опускание мяча

1. Подойдите к мячу, поставив ноги на ширину плеч так, чтобы мяч был между ног на уровне около

середины подъема стопы. Присядьте и поднимите мяч, держа голову подбородком вниз. Спина прямая, вес на пятках.

2. Поднимите мяч, распрямив ноги. Прижмите его к телу так, чтобы после удара одним движением об пол он подскочил вверх.

3. Удерживая вес тела на пятках, напрягите все тело и ударьте мячом об пол! Будьте готовы, вам нужно будет поймать мяч, когда он подпрыгнет. Все время держите спину прямо и дайте вашим бедрам «подпрыгнуть», чтобы вы могли поднять мяч вверх над головой и бросить его вниз снова.

ЭТО ВАЖНО: очень важно правильно подобрать мяч. Если вы возьмете слишком упругий мяч, то ваш первый бросок может закончиться поездкой в больницу. Мяч, который рекомендую я, почти не прыгучий. Всегда внимательно смотрите на то, чем вы пользуетесь, поскольку ошибка может привести к печальным последствиям!

Приступаем к программе для здоровых новичков

Может быть, вы приступили к занятиям, уже будучи одним из тех, кого я называл «здоровыми новичками», а может, боролись, чтобы дойти до этой ступени, – все равно пора поднять наши тренировки на новый уровень. Вспомните, как вы осваивали новые для вас упражнения? Медленно и осторожно. Я сейчас попрошу вас в начале тренировки выбрать одно из изученных нами упражнений и посвятить ему первые 5–10 минут занятия. Поработайте с мячом,

«мертвым жимом» с гантелями или с жимовым швунгом до того, как начнете основную тренировку. Когда я говорю «поработайте», это значит, вам следует обратить внимание на то, в какой вы форме, почувствовать свое тело и дать возможность партнеру или партнерам по тренировке критическим взглядом оглядеть вас, пока вы делаете то же самое по отношению к ним. Во время разминки сделайте несколько подходов, чтобы посмотреть, как тело реагирует на движения. Отдохните, внесите поправки и двигайтесь вперед. Когда вы почувствуете, что достигли определенной степени умения в

выполнении упражнения, включите его в план своих тренировок. Когда вы отработали, к примеру, «мертвую тягу», замените ею легкие приседания. Освоили жимовой швунг – замените им жим или отжимания.

Посмотрим на то, как может быть организован ваш день.

Комплексная тренировка

Представим, что вы все еще забавляетесь с ударом мячом об пол, но уже достигли мастерства в жимовом швунге и «мертвой тяге» с гантелями. Начните сегодняшнюю тренировку с легкой пробежки, затем несколько раз «киньте» мячик, обязательно проверяя положение

тела, прежде чем поднимать его с пола, при положении мяча над головой и после того, как он отпущен. Ваш партнер по тренировкам может проверить правильность всего этого, и вы сделаете то же самое для него.

Теперь, когда предварительные шаги сделаны, пришло время развлечься! У вас есть «двухсотметровая пробежка», которую вы делали в дни комплексных тренировок. Это дистанция, которую вы проходите быстрым шагом примерно за 1 минуту. Ваша комплексная тренировка проходит без перерывов. Вы пытаетесь завершить ее по мере

возможности быстрее, отдыхая только тогда, когда это необходимо. Итак, вы включили свой секундомер и дело пошло!

После пробежки вместо приседаний вы приступаете к «мертвой тяге» с гантелями. По обдуманному вами новому плану вы делаете это упражнение 20 раз, затем 20 раз горизонтальное подтягивание с таким выдвиганием ног вперед, чтобы ваше тело находилось под углом 45° к земле. Вы можете «разбить» упражнение на горизонтальное подтягивание следующим образом: 12 раз сначала, потом еще 6, небольшой отдых, а затем последние 2 раза. Но дайте

себе обещание, что на следующей тренировке вы сделаете это упражнение в два приема: 12 и 8 раз! Затем вы берете гантели, принимаете правильное положение и 20 раз делаете жимовой швунг без перерыва, обещая себе, что в следующий раз вы возьмете гантели с большим весом. После этого отправляетесь на пробежку. Вы пробегаете двухсотметровую дистанцию, которую раньше могли только пройти пешком. Вы делаете это теперь даже после тяжелой нагрузки! Вы выполнили каждое упражнение 15 раз: «мертвую тягу», горизонтальное подтягивание и жимовой швунг, затем отправились

на бег, а по возвращении выполнили еще 10 подходов каждого упражнения. После последнего подхода в жимовом швунге вы нажали «стоп» на вашем секундомере. Вы записали время и то, как выполняли упражнения, в журнал ваших тренировок. А перед тем, как пойти на длинную расслабляющую прогулку и заняться растяжкой, вы также записали те изменения, которые хотели бы сделать для наращивания усилий.

Продвинутые занятия

Если вы спортсмен, ориентированный на виды спорта, требующие выносливости, я

настойчиво рекомендую вам книгу «Палеодиета для спортсменов» Джо Фриела и профессора Лорена Кордейна. Я также советую другие книги Джо Фриела из серии «Библия тренировок». Если вы спортсмен, ориентированный на наращивание взрывной энергии, или просто энтузиаст, желающий сохранить хорошую физическую форму, который хочет улучшить свои работоспособность и здоровье, постарайтесь не пропустить готовящуюся к выходу в свет книгу «Подготовка к бою», написанную чемпионом Абсолютного бойцовского чемпионата в легкой весовой категории Гленом Кордозой

и мной. В ней даны советы по прогнозированию и стратегии питания с целью максимального наращивания мышечной массы, силы и взрывной энергии.

Если вы хотите расширить диапазон своих тренировок, я советую воспользоваться следующими источниками:

- Г. Эверетт. Олимпийская тяжелая атлетика: полное руководство для спортсменов и тренеров.

- Catalystathletics.com.
- Coachrut.blogspot.com.
- Movnat.com.
- Gymnasticsbody.com.

Дополнительные ресурсы
можно найти на сайте Robbwolf.com.

Эй, Робб!

Как следует питаться, чтобы оптимизировать результаты тренировок?

Это фантастический вопрос, но ответ на него весьма уклончив. По необходимости. Дело в том, что питание до и после тренировок требует индивидуального подхода. У вас лишний вес? Вы худой и пытаетесь нарастить мускулы? Тренируетесь на выносливость?

Я предполагаю, что мои читатели либо новички, либо те, кто делают попытку вновь обрести форму. Поэтому для вас, мои друзья, главной проблемой является

уменьшение количества подкожного жира и оздоровление организма. Если смотреть на проблему питания под таким углом, то вот мое описание «идеальной» ситуации для вас.

Вы встаете рано утром. Если вашей главной целью является похудение, нужно, чтобы большинство принимаемой вами пищи состояло из белковых продуктов, овощей и жиров (это может потребовать некоторого усовершенствования месячного плана питания, помещенного далее). Такой подход поможет вам избавиться от излишнего подкожного жира и очень быстро остановить

воспалительный процесс в вашем организме. Тренировка на голодный желудок запускает некоторые весьма интересные генетические механизмы, которые важны не только для похудения, но и для увеличения продолжительности жизни.

Что делать, если во время тренировки я чувствую озноб или сонливость?

Возможно, вам требуется какое-то небольшое время для адаптации, но лучше съесть перед тренировкой немного белков и жиров (небольшой кусок курицы и пригоршню орехов). Это поможет, но, конечно, не так, как тренировка натошак. Попробуйте то,

что я рекомендую, и вы найдете собственный подход. После того как вы обретете форму, ваша способность тренироваться на пустой желудок, скорее всего, станет выше.

А что, если я не могу тренироваться утром?

Конечно, вы должны тренироваться так, как вам позволяет ваш собственный график, но я считаю, что утренние часы особенно продуктивны для борьбы с подкожным жиром. Поэтому постарайтесь, поскольку более важно быть последовательным, чем испытывать стресс из-за мелочей.

А если я — спортсмен,

стройный и сильный? Как мне питаться?

Опять-таки, должно быть принято особое решение, согласующееся с вашими целями, но, скорее всего, вам нужно потреблять больше углеводов, чтобы поддерживать высокую интенсивность ваших тренировок. Я думаю, вы должны включать в рацион комбинацию из белков и углеводов. Несколько хороших вариантов, отвечающих этому требованию: свиная вырезка со сладким картофелем, лосось с черникой или ростбиф с арбузом. Теперь вам захочется узнать, сколько белков и углеводов можно съесть, да?

Большинству спортсменов требуется от 60 до 170 г белков и от 20 до 75 г углеводов.

Глава 10.

Выполнение палеопрограммы. В этом нет ничего трудного

Я не очень уверен, что знаю, как правильно представить следующую главу, поскольку, возможно, в ней содержится самая важная информация из всей, что вы когда-либо получали. Она может спасти или радикально улучшить вашу жизнь или жизнь того, кого вы знаете и любите. Все так просто, однако

идиоты и гении постоянно пропускают главное. Поймите, что чтение всей книги вплоть до этого места может считаться временем, потраченным впустую, поскольку вам на самом деле не нужно знать, почему все это работает, чтобы извлечь для себя пользу. Информация в этой книге, в моем блоге, а также в материалах, рекомендованных для чтения на данную тему, противоречит позиции по вопросам здоровья и питания, занимаемой правительством и средствами массовой информации. Я могу, конечно, заработать на этой книге какие-то деньги. Но даже если она станет бестселлером, все равно это

будет пустяком в сравнении с деньгами, зарабатываемыми фармацевтической индустрией. Было бы неплохо запатентовать такую мысль: «Пользуйся достижениями современных технологий и сочетай их с палеопитанием и образом жизни. Живи долго и счастливо!»

Итак, в этой книге содержится много информации, способной помочь найти ответы на бесконечные вопросы, возникающие при знакомстве с палеоподходом к здоровью. Но все в действительности зависит от реальных дел. За те десять лет, которые я помогал людям правильно питаться и поддерживать себя в хорошей форме, я обнаружил,

что они делятся на следующие категории:

1. Около 50 % из тех, с кем я работаю, немедленно понимают, как питаться по палеосистеме. Они принимают мою концепцию и меняют свой подход к приготовлению пищи, не сопротивляясь и никогда не оглядываясь назад. Они живут по принципу Парето^[8]: принимают «палео» на 80 %, получая около 95 % той пользы, которую дает система. Люди с серьезными проблемами со здоровьем (включая меня) следуют более строгому плану, поскольку считают: чтобы лучше выглядеть и чувствовать себя, стоит немного

потрудиться. Боже храни эти 50 %, но на самом деле я зарабатываю деньги на других 50 %!

2. Около 25 % людей – спорщики. Они готовы спорить по каждому пустяку и пытаются убедить нас в том, что нам не хватает сбалансированности. Следует ли нам игнорировать тот факт, что эти эксперты по сбалансированности не знают точного значения слова «баланс» и не могут объяснить, почему они все еще больны и страдают от лишнего веса? У них столько отговорок, что они, пожалуй, могли бы затянуть принятие любого закона в конгрессе. Но, в конце концов, все это оказывается простым

базаром и мне удастся уговорить их попробовать программу в течение месяца. Они сопротивляются, стараясь затянуть процесс («Дневник питания нужно вести в тетради с обложкой? Или можно вести его в режиме онлайн? А если я надену розовое трико и моя попка будет выглядеть симпатичнее, тогда мне не понадобится вести дневник питания?»). Этих людей нужно везде водить за руку: в кухне, супермаркете, на работе, в школе. И нам нужно учитывать их, иначе они уйдут и станут веганами или еще кем-нибудь похлеще. Эти люди в конце концов примыкают к программе и добиваются

замечательных результатов. Когда такое случается, тогда им рот не закроешь, они все время говорят о «палео». И с той же силой, с какой они сопротивлялись программе, они теперь ратуют за нее, надоедая даже моим тренерам и мне самому. Ну в этом-то и заключается цена успеха, я думаю.

3. Оставшиеся 25 % (я промолчу о том, как я называю их про себя) стоят в оппозиции до конца. Этому их научила мамочка, тому – папочка, а это – вопрос самооценки. Они боятся перемен, но хотят внимания к себе, они не подчиняются и у них ничего не получается. Мне хочется лоботомировать себя карандашом. Я

пытаюсь помочь этим людям, но я не психотерапевт и не хочу им быть. Я понимаю многие механизмы на социальном, биохимическом и даже эволюционном уровне, но наступает такой момент, когда ты должен понять: всех спасти нельзя. Если вы настаиваете на своей беспомощности, то ваши запросы превысят мои возможности помочь вам и я лучше займусь другими людьми, теми 75 %, кто хочет добиться успеха. Единственная разница между рассматриваемой группой и предыдущей заключается в том, что эти люди так и не захотят попробовать нашу программу в течение месяца. Они так и останутся

на расстоянии одного месяца от того, чтобы изменить свои жизни, а также от успеха, которого они никогда не добьются.

А мы все говорим: «Дайте „палео“ шанс»

Мне все хочется сделать по возможности просто. Я хочу, чтобы программа работала для вас и в ваших целях. Для этого я разработал многоуровневый план, который позволит вам купить тот пакет, который работает именно на вас. Но я действительно собираюсь торговаться, поскольку от этого зависит ваша жизнь. Всего за один месяц я хочу сделать так, чтобы вы поняли, насколько сильное влияние может оказать эта концепция на нашу жизнь. Страдаете ли вы от

серьезного аутоиммунного, сердечно-сосудистого заболевания или депрессии? Ну тогда вы должны строго следовать указаниям, если, конечно, хотите стать здоровым. Хотите всегда быть стройными и сильными и, в принципе, есть все, что угодно, и оставаться здоровыми? Круто! Я вас ненавижу (шутка!), но вы выиграете от палеоподхода к питанию. Скорее всего, у вас будет немного больше свободы в отношении питания и образа жизни, чем у тех, кто болен, тем не менее вы извлечете значительную пользу.

Причина, по которой я предлагаю вам строго следовать указаниям около 30 дней (для всех

без исключения), заключается в том, что это даст вашему организму возможность адаптироваться к новой пище. У вас будет шанс оценить, как вы выглядите, чувствуете себя и как то, что происходит с вами, влияет на вашу работоспособность. Количество посещений моего веб-сайта растет, как и количество тренирующихся в нашем зале, по одной объяснимой причине, а вовсе не потому, что я умею пускать пыль в глаза или уговаривать людей. Да, у меня хорошо подвешен язык, но причина такого роста интереса очень проста.

«Палео» работает!

И работает лучше, чем что-либо. Но этой системе нужно дать шанс. Мне часто задают вопрос: «А „палео“ работает с X?» Под X подразумевают: жирных, худых, старых, молодых, беременных, спортивных, неспортивных, больных, здоровых... ну вы поняли. Каков же мой ответ?

– «Палео» работает, только если вы *занимаетесь* этим.

Давайте подойдем к решению этого вопроса постепенно, чтобы не оказаться в числе последних 25 %! Сейчас я не только собираюсь показать вам, как это сделать, то есть что есть, как готовить, где и что покупать, но также дам вам

надежные биоиндикаторы здоровья, по которым вы сможете наблюдать за своими изменениями (ваш доктор знает, что это работает). Если то, что я предлагаю, действительно серьезное дело, то вы сможете это не только увидеть и ощутить, но мы вместе проследим по биоиндикаторам здоровья, как все движется в положительном направлении. Просто, не так ли?

Вперед за покупками!

Я люблю наших клиентов. На самом деле. У меня накопилось много смешных историй о нашей пестрой команде. Люди смеются, слушая их, но без них наш зал был бы всего лишь штангами, гантелями и гимнастическими кольцами. Но, несмотря на то что я *люблю* наших клиентов, я иногда немею от удивления от того, что они выдумывают, выражая себя, и этим самым делают свою жизнь чрезвычайно трудной. Иногда от этого так плохо, что жить не хочется! Вот вам случай. Один из наших самых лучших тренеров работал с

клиенткой, назову ее Лиза, около трех месяцев. Она была чем-то вроде дырки в зубе, помноженной на чесотку в паху. У нее на все был свой ответ, и в конце концов она оказалась в числе тех 25 %, работа с которыми не приносит успеха. Интересно, что ее крайнее упрямство и нежелание каких-либо перемен непреднамеренно помогли тысячам людей. Однажды в попытке завязать разговор я спросил у Лизы: «Как дела?» А в ответ услышал: «Я не понимаю, как можно *так* ходить в магазин. Я не понимаю, как можно *так* готовить». Лиза делала заметное ударение на слове «так». Фактически оно звучало как «та-а-а-

а-к-к». Очень похоже на крик вороны.

О, как она меня достала. «Убегай, Робб, не задавай больше никаких вопросов!» – подумал я. Но в таких ситуациях я слаб и поэтому продолжил разговор.

– Лиза, что означает: «Я не понимаю, как можно так ходить в магазин?»»

– Все вы понимаете. Т-а-а-а-к-к!!! – Все то же карканье. – Т-а-а-а-к-к. Ка-а-а-р-р.

При этом она задвигала своими руками и телом так, что стала похожа на уличного мима, подавившегося оливковой косточкой из мартини.

Таблица 1. Средняя плотность питательных веществ в образцах из различных пищевых групп (энергетическая ценность каждого образца 418 кДж)^[9]

Витамины и минералы, мг	Цельно-зерновые продукты	Молочные продукты	Фрукты	Овощи	Рыба и морепродукты	Постное мясо	Орехи и семена
Витамин В ₁₂	0,00 [4]	0,58 [5]	0,00 [4]	0,00 [4]	7,42 [7]	0,63 [6]	0,00 [4]
Витамин В ₃	1,12 [4]	0,14 [1]	0,89 [3]	2,73 [5]	3,19 [6]	4,73 [7]	0,35 [2]
Фосфор	90,3 [3]	152 [5]	33 [1]	157 [6]	219 [7]	151 [4]	80 [2]
Рибофлавин	0,05 [2]	0,26 [6]	0,09 [3]	0,33 [7]	0,09 [4]	0,14 [5]	0,04 [1]
Тиамин	0,12 [5]	0,06 [1]	0,11 [3]	0,26 [7]	0,08 [2]	0,18 [6]	0,12 [4]
Фолиевая кислота (мкг)	10,3 [4]	8,1 [2]	25,0 [6]	208,3 [7]	10,8 [3]	3,8 [1]	11,0 [5]
Витамин С	1,53 [3]	74,2 [5]	221,3 [7]	93,6 [6]	1,9 [4]	0,1 [1]	0,4 [2]
Железо	0,90 [4]	0,08 [1]	0,69 [2]	2,59 [7]	2,07 [6]	1,10 [5]	0,86 [3]
Витамин В6	0,09 [3]	0,07 [1]	0,20 [3]	0,42 [7]	0,19 [4]	0,32 [6]	0,08 [2]
Витамин А, RE	2[2]	50 [5]	94 [6]	687 [7]	32 [4]	1 [1]	2 [3]
Магний	32,6 [4]	21,9 [2]	24,6 [3]	54,5 [7]	36,1 [6]	18,0 [1]	35,8 [5]
Кальций	7,6 [2]	194,3 [7]	43,0 [4]	116,8 [6]	43,1 [5]	6,1 [1]	17,5 [3]
Цинк	0,67 [4]	0,62 [3]	0,25 [1]	1,04 [5]	7,6 [7]	1,9 [6]	0,6 [2]
Суммарная оценка	44	44	48	81	65	50	38

Я считаю тренерскую работу чем-то вроде искусства перформанса, поэтому я не позволяю кому-либо переиграть меня в моем собственном

гимнастическом зале. Я спросил у Лизы:

– Ты когда-нибудь покупала яйца и бекон?

– Пок-к-к-упала, – ответила она.

– Лиза, а ты когда-нибудь покупала бифштексы, морепродукты, ребра или свиную вырезку?

– Пок-к-к-упала.

– Тогда Лиза, тебе должно быть понятно, как можно та-а-а-к-к ходить в магазин.

Наши клиенты любят меня, можете сами спросить. Я думаю, таких у нас около шести.

В чем здесь дело? Мне никогда и в голову не приходило, что кто-то выступит с такой «заявкой»: «Я не

понимаю, как можно *так* ходить в магазин». Лизино выступление заставило меня написать руководство о том, как совершать покупки и какую пищу покупать. Вы можете найти его на сайте Robbwolf.com.

Загрузите, распечатайте и носите с собой. Если это слишком сложно, носите с собой книгу. Таким образом, мой дорогой Лютик, когда ты пойдешь в магазин покупать мясо, морепродукты, овощи и фрукты, ты точно будешь знать, что такое мясо, морепродукты, овощи и фрукты! Теперь никаких оправданий, Лютик!

Теперь, когда вы скачали руководство по покупкам и продуктам с сайта Robbwolf.com,

нужно встать и отправиться за *серьезной* добычей! Можно рассматривать это как игру или военную операцию — как вам будет угодно. Но большую часть этой задачи вы вынуждены будете решать в рамках стен магазина. Представьте себе, что магазин битком набит вегетарианцами, страсть как любящими буррито с фасолью. Фасоль, вегетарианцы... не заставляйте меня ругаться! Все, что внутри магазина, — это ваш противник, если, конечно, вы не покупаете стиральный порошок, кофе и корм для кошек.

Предупреждение тем,

**кто страдает
аутоиммунными
заболеваниями**

*Если вы больны
аутоиммунным
заболеванием, если у вас
сильные боли и воспаление,
я советую вам поднять
вашу палеопрограмму на
более высокий уровень. Не
нужно пугаться, это всего
лишь на месяц или два. В
течение этого времени мы
проверим, какая пища
может быть
проблематична для вас.
Сейчас я говорю не только
о зерне, бобовых и*

молочных продуктах. Мы уже обсуждали их и проблемы со здоровьем в их связи. Надеюсь, вы понимаете, что с такой пищей не нужно дружить. Я сейчас говорю о других продуктах, которые могут входить в список палеорациона, но могут создавать проблему для некоторых людей. К этим продуктам относятся:

- яйца;
- орехи и семена;
- томаты;
- картофель;
- баклажаны;

- *сладкий перец.*

Почему эти продукты могут создавать проблемы? Они ухудшают работу кишечника у некоторых людей. Поэтому если у вас есть какие-либо проблемы аутоиммунного или воспалительного характера, исключите их из своего рациона, а потом проверьте, как вы выглядите, чувствуете и функционируете.

Множество людей, сделавших этот дополнительный шаг, полностью поправились или

значительно улучшили свое здоровье.

Продукты

Ваша первая остановка – овощной отдел. Уделите больше внимания овощам, а не фруктам, особенно если ваша цель – серьезное похудение. Спортсмены и те, кому уже не надо избавляться от лишнего веса, могут купить больше фруктов и крахмалистых корнеплодов, таких как ямс и батат. Подробнее об этом чуть позже.

Покупайте по сезону. В Северной Америке январь – не сезон для арбузов! Если у вас есть местный фермерский рынок, отправляйтесь

туда, там точно можно купить продукты по сезону и местного производства. Органические? Хорошо, покупайте органические. Только если нет органических овощей или цена на них высокая, не меняйте фрукты и овощи на рис или сдобное печенье.

Это один из самых частых аргументов, которым пользуется лагерь «спорщиков»: «Я не могла найти органического салата, поэтому купила сэндвич и пасту».

Очень часто люди не хотят стараться и сдаются при малейшей неудаче. Не делайте этого, не усугубляйте ситуацию. Употребляйте рафинированные продукты малыми

дозами, чтобы они не могли нанести вам вреда. Представьте себе цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый. Вам не нужно, чтобы весь спектр продуктов присутствовал на вашем столе каждый день, но в течение недели вы должны отведать всех этих продуктов.

Польза

Не бывает жизненно необходимых углеводов. Попробуйте вашего диетолога или терапевта на эту тему и посмотрите, как он или она станет ежиться, когда правда вылезет на свет Божий. Фрукты и овощи имеют множество

питательных веществ, которых гораздо больше, чем в углеводах. В дополнение к витаминам, минеральным солям и антиоксидантам они содержат пока малоизученные субстанции, которые, как полагают, могут помочь бороться с раком, диабетом и признаками старения. Если вы сравните 1000 калорий фруктов и овощей и 1000 калорий предположительно полезных цельнозерновых продуктов, то обнаружите, что зерновые продукты почти ничего не дают, а фрукты и овощи выглядят просто как пищевые добавки. Мы провели для вас этот анализ, и вы можете ознакомиться с ним на сайте

Вкус дня

Обязательно включите в свою корзину такие продукты, как имбирь, базилик, кинза, репчатый лук, лук-шалот, перец, мята и розмарин. Существует множество различных трав, специй и тому подобного, что доступно в свежем виде, поэтому запасайтесь. Все это позже понадобится вам на кухне.

А что с клетчаткой?
Помним ли мы, как
очищать кишечник без
употребления в пищу круп?
Клетчатка? Если бы

мне давали какую-нибудь денежку каждый раз, когда я отвечаю на вопрос, а где клетчатка в палеодиете... Народ, а как насчет фруктов и овощей? Посмотрите графу с содержанием клетчатки в табл. 3 (см. с. 268). Наши диетологи убеждают нас, что клетчатка есть только в кексах из отрубей и коричневом рисе. Теперь-то вы понимаете, насколько это тупо?

Мясо и морепродукты

Следующий на очереди отдел

рыбы и морепродуктов. Есть несколько моментов, которые нужно учитывать, покупая рыбу. Прежде всего биоаккумуляцию ртути у крупных пород рыб, таких как тунец и рыба-меч. Лучше выбирайте сардины, скумбрию, тихоокеанский лосось, поскольку более мелкие рыбы аккумулируют меньшее количество токсинов. Ракообразные моллюски, такие как креветки и мидии, в этом смысле совершенно безопасны. Многие виды рыб, подобно калифорнийской эопсетте (*Eopsetta jordani*), малоизвестны в большинстве стран Европы и Северной Америки, но они чрезвычайно вкусны и быстро

размножаются в отличие от многих других видов.

Выбирай рыбу, пойманную в открытых водоемах!

Выбирая рыбу, старайтесь покупать ту, что была поймана в дикой природе. Возможно, вам придется заплатить несколько больше, но качество того стоит. В такой рыбе содержится много кислот комплексов омега-3 и омега-6, обладающих противовоспалительными свойствами. Помните: если вы не нашли в магазине «органической рыбы», это не повод для отказа от покупки рыбы вообще. Но когда у вас

есть выбор — выбирайте рыбу, пойманную в дикой природе.

Мясо/птица

В мясном отделе все просто: выберите куски, которые выглядят постными, и покупайте. Пашина, свиная вырезка, нежирный фарш, курица (целиком или частями), индейка. У людей возникают проблемы, когда они не могут планировать покупки заранее и в холодильнике становится пусто. В конце не забудьте купить яиц.

Яйца: сколько?

Яйца... хм. Я не знаю, что и ответить. Во-первых, в медицинских

кругах считается, что количество холестерина, содержащегося в яйцах, крайне велико, а потому яйца опаснее русской рулетки. Во-вторых, специалисты полагают, что мы должны съесть не более пяти штук в неделю. Кроме того, как я уже говорил, есть яйца, когда у вас имеется аутоиммунное заболевание, не рекомендуется. Так каков же вывод? Убьют ли меня яйца? Я лично не вижу необходимости к установлению верхних и нижних границ потребления яиц. Я настоятельно рекомендую яйца, обогащенные кислотами комплекса омега-3. Я также советую не есть их каждое утро на завтрак, как вы это

делаете с незапамятных времен. Они могут стать причиной проблем аллергического характера, но польза от них и удобство в приготовлении перевешивают любые негативные аргументы.

Свободный выпас/ органические продукты

В этой теме много неясностей, поэтому запаситесь вниманием. Когда на этикетке написано «мясо животных, выкормленных травой», это означает, что продукт органический. Если на этикетке имеется всего лишь надпись «органическое», — увы, в большинстве случаев продукт

содержит мясо животных, которые не были выкормлены травой. Слова «на свободном выпасе» могут значить что-то, а могут не значить ничего. Вот такие парадоксы. Разберемся?

Выкормленные травой

Обычно это относится к крупному рогатому скоту (включая бизонов) и другим травоядным животным. Этикетка «выкормленные травой» означает, что животные питались травой и сходными с ней не зерновыми продуктами. Почему это имеет значение? Потому что от зерна животные жиреют и болеют (так же, как и мы). Зерно также влияет на отношение жирных кислот омега-3/омега-6. Излишнее количество

омега-6 усиливает воспалительные процессы. У животных, питающихся зерном, раздражен кишечно-желудочный тракт со всеми вытекающими отсюда последствиями. Это не только нерациональное расходование ресурсов (глупо и неэффективно выращивать кукурузу на корм скоту), с точки зрения нравственности это отвратительно.

Недавно я с женой посетил во время отпуска Никарагуа, где весь скот питается травой и коровы имеют здоровый вид. Почему же там скот кормят травой, а не зерном? Потому что в Никарагуа нет правительства, субсидирующего и

сельское хозяйство, и нефть таким образом, что кормить скот кукурузой становится экономически выгодно. И я уверен, что мы будем экспортировать эту вредную привычку, поскольку уже шаг за шагом уничтожаем скотоводство, основанное на кормлении животных травой, в Новой Зеландии и Австралии.

Большинство вегетарианцев прекращают питаться мясом из-за того, как люди обходятся с животными. Выбирая мясо животных, выкормленных травой, вы делаете свой экономический выбор в пользу того, чтобы продукты вашего питания производились так, как

этого хотите вы. Животные, выкормленные травой, практически не нуждаются в антибиотиках. Они значительно здоровее своих родственников, выкормленных зерном. Большинство из вас, возможно, не знает, но вспышки заболеваемости от бактерии E.coli напрямую связаны с кормлением скота зерном и антисанитарными условиями на бойнях. В нормальной ситуации большинство штаммов этой бактерии совершенно безвредно: они легко нейтрализуются в кислой среде нашего желудка, коль скоро туда попали. Но зерно, скормленное скоту, вызывает у животных кислотный рефлюкс (так же, как и у

нас). В этой высокой кислотной среде появляются штаммы E.coli, невосприимчивые к кислоте. Вдобавок к этому можно вспомнить и об антисанитарных условиях на бойнях, что характерно для больших коммерческих предприятий. В результате получается очень неприглядная картина, которую можно было бы исправить переходом на кормление скота травой и установлением санитарного контроля на бойнях.

Органические продукты

Понятие «органический»

является весьма расплывчатым термином, определяющим методы производства, обычно включающие в

себя несинтетические пестициды и удобрения. Концепция «органических» продуктов хороша сама по себе, но, на мой взгляд, ей не хватает прагматического подхода. Некоторые натуральные пестициды ядовитее синтетических. Плутоний натурален, но хорош ли он для нас? Люди излишне ратуют за матушку Землю и забывают о серьезных науках, таких как токсикология и другие дисциплины, чтобы принимать умные, обоснованные решения.

Хотя, в любом случае, «органическая» концепция — положительное явление, однако при покупке мяса все же лучше серьезно

подумать, поскольку слово «органическое» в отношении мяса может означать, что скот кормили органическим зерном. Те же самые проблемы — с содержанием кислот омега-3 и отмега-6. Вдобавок еще и более высокая цена. Органические продукты и мясо скота, выкормленного травой, обычно не субсидируются государством, поэтому вы платите за них больше. Разве вы захотите платить на доллар больше за мясо, имеющее то же самое отношение кислот омега-3/омега-6, как и у стандартного мяса? Я не думаю. Когда мы заговорим о свинине и птице, дело станет совсем темным. Чтобы узнать, чем кормили

конкретных животных, потребуется специальное расследование. Недалеко от нас живет фермер, занимающийся разведением свиней. Он кормит животных миндалем, апельсинами и яблоками. Качество его свинины великолепное, но вряд ли можно назвать его продукт широко распространенным... пока!

Почему разговор идет о мясе, морепродуктах и птице?

Ну хотя бы потому, что вы устроены так, чтобы это есть. Ваша физиология лучше работает, если вы употребляете в пищу много белков. Белок из животных источников является основным строительным

материалом ваших мускулов, а также многих гормонов и нейротрансмиттеров. Мясо и морепродукты просто насыщены питательными веществами: витамины группы В, цинк, железо. Вряд ли найдется продукт лучше постного мяса животных, выкормленных травой.

На гормональном уровне животный белок высвобождает глюкагон, который помогает не только регулировать энергетические уровни, но и поддерживать восприимчивость к инсулину. Барри Сирс, автор книги «Зональная диета» и серии нескольких десятков развивающих книг, утверждает, что

белок выравнивает секрецию инсулина секретцией глюкагона. Ну, скажем, это не совсем верно. Продукты питания аддитивны. Углеводы инициируют производство достаточно большего количества инсулина. Белка может быть и много, и мало — в зависимости от источника. Но их комбинация, скорее всего, не уменьшит общее количество инсулина, секретированного после приема пищи. Инсулиновая реакция после еды — дополнительный фактор, а белки + углеводы + жиры = большая по размеру общая инсулиновая реакция, а не меньшая. Именно поэтому мы рекомендуем вам сделать так, чтобы большую часть

рациона составляли белковые продукты, овощи и доброкачественные жиры, поскольку овощи с низким гликемическим числом высвобождают относительно малое количество инсулина. А сейчас вам просто нужно запомнить, что продукты, богатые белком, питательны и полезны, в том числе благодаря своему влиянию на гормональный баланс.

А что о фасоли и рисе? Что о вегетарианцах?

Эй, кто вас сюда впустил? Ну уж что сделано, то сделано. Этот вопрос всегда всплывает, нужно и на него найти ответ. Большинство

вегетарианцев отказываются от мяса, потому что считают возможным создавать «цельные» белки путем комбинации бобовых, зерновых (рис или кукуруза) и тыквенных продуктов. Если бы только это работало... Понимаете, многие источники белка растительного происхождения имеют неполный набор аминокислот. Люди нуждаются в восьми незаменимых аминокислотах (мы должны получать эти аминокислоты из пищи, поскольку наш организм их не производит), которые содержатся в достаточном количестве в продуктах животного происхождения и отсутствуют в растительных

источниках. Во многих аграрных обществах было обнаружено, что определенные комбинации растительных продуктов (например, бобовые и рис) помогают избежать белковой недостаточности. Вот это да! Вы помните крестьян из деревни Хардин? Эти люди, как и большинство членов вегетарианских сообществ, обладали более слабым здоровьем, нежели охотники-собиратели и скотоводы. Это факт. Растительные источники белка, даже в комбинации, предполагающей наличие всех необходимых аминокислот, слишком перегружены углеводами, раздражают кишечник и выводят из организма витамины и

минеральные соли. Вспомните целую главу о двойственной природе зерновых и бобовых. Фасоль и рис, орехи и семена – это продукты, которые я называю белками «третьего мира». Они не дадут вам умереть, но и не позволят развиваться.

Сливочное масло

Ну а как обстоят дела со сливочным маслом? Ведь это молочный продукт, не так ли? И поэтому, наверное, оно должно быть исключено из «полетного листа» палеорациона? Да, сливочное масло – молочный продукт. Оно может создать проблемы тем, кто страдает

аутоиммунными заболеваниями, из-за молочных белков и лектинов. Извините, хиппи, даже очищенное масло (топленое). Но я бы тем не менее занес сливочное масло, полученное из молока животных, питающихся травой, в «нерегулярный» список продуктов палеорациона, поскольку в нем достаточное количество жирных кислот (пальмитиновой меньше, а конъюгированной линоленовой кислоты значительно больше) и содержание антиоксидантов также впечатляет. Сливочное масло — в основном жир, и если мы очистим его от лектина и сделаем так, чтобы содержащиеся в нем жирные

кислоты производились животными, питающимися травой, то почему бы и не есть его... Если, конечно, у вас нет аутоиммунных заболеваний. Как вы видите, я совсем не фанатик.

Но вы не обращаетесь к вегетарианцам!

Хорошо, я уделю внимания некоторым этическим и экологическим аспектам этого лжеучения немного позже, но если вы хотите попробовать вегетарианский стиль жизни, то сделайте это следующим образом: постарайтесь по-возможности следовать стилю «палео». Употребляйте продукты, насыщенные

белком: тофу, темпе (индонезийские лепешки), бурый рис, горох. Но никакого соевого текстурата, никакого сейтана. Почему? Да потому, что в них полно глютена! Добавьте большое количество доброкачественных жиров, фруктов и овощей. Ах да, я забыл: добавьте еще один, последний ингредиент: молитву.

Мне не хочется выглядеть очень набожным и я не желаю походить на сторонника религии «нового века», но вы можете взывать к любым богам, чтобы те смилоствовали над вами и простили вам то, что творите. С вегетарианским подходом к палеопрограмме вы не похудеете, не

накачаете мышц, ваша работоспособность не улучшится. Я видел сотни людей, которые пытались, но безрезультатно. Конечно это намного лучше, чем диета с большим количеством углеводов, но и с подобным вегетарианским подходом к «палео» люди продолжают страдать от аутоиммунных, кишечно-желудочных заболеваний и воспалений.

Думаете, я порю чушь? Хорошо, попробуйте делать, как я говорю, в течение месяца: следить за тем, как будут изменяться ваш внешний вид, самочувствие, работоспособность, делать анализы крови, а потом принимайте собственное решение. Я

не выдумывал правила этой игры, я просто информирую вас о том, в чем они заключаются. Примите участие и согласитесь либо не согласитесь с ними.

Ваша тележка уже полна разных продуктов, мяса, рыбы и морепродуктов, птицы. Вы готовы покинуть сцену, но вам осталось еще кое-что купить! Для этого нужно забраться вглубь магазина (только не ходите в отдел готовых продуктов). Пока вы еще не ушли, возьмите несколько плиток темного 85%-ного шоколада, красного вина и текилы. Пещерный мужчина/женщина собирается сегодня что-то отпраздновать? О да, и нужно

вернуться в овощной отдел, чтобы купить несколько лаймов. Много лаймов.

Но действительная причина, зачем нужно было вернуться в самый центр магазина, это...

Масла и специи

Оливковое масло: разумно рассмотреть два сорта. Один сорт – недорогой. Это масло можно взять для приготовления пищи. Более дорогое масло можно использовать в сыром виде для заправки салатов или продуктов, разложенных на тарелки и готовых к употреблению. Качество оливкового масла разнится, а правила, регламентирующие, какое

масло можно продавать как масло экстракласса (Extra Virgin), воспринимаются как анекдот. Нужно обязательно обратить внимание на этикетки и что-нибудь прочесть о масле, дабы не ошибиться и получить за свои деньги продукт высокого качества. Из дорогих сортов я весьма рекомендую масло «Pacific Sun»

(<http://www.pacificsunoliveoil.com>).

Оно производится на небольшой семейной ферме в Северной Калифорнии и имеет отличное качество. Запомните, оливковое масло — замечательный источник моновенасыщенных жирных кислот и помогающих в борьбе с болезнями

фенольных смол и антиоксидантов.

Кокосовое масло — это насыщенный жир с короткой цепочкой, вкусный продукт, прекрасно подходящий для жарения при высокой температуре. Если вы не найдете хорошее кокосовое масло поблизости в магазине, закажите его на сайте tropicaltraditions.com.

Кокосовое молоко: вы можете купить его в отделах азиатской пищи в большинстве магазинов или на рынке. Оно отлично подходит для приготовления блюд с соусом карри и тушеного мяса, обладает мощным антибактериальным действием и помогает снижать раздражение в пищеварительном тракте. Но самое

главное – оно очень вкусное.

Травы и специи. В дополнение к свежей зелени, которой вы набрали в овощном отделе, нужно прикупить немного сушеных трав. Список их очень большой, из него нужно выбрать пятнадцать-двадцать наименований. Теперь оплатите все, что набрали, а я подожду вас на кухне. Пора уже что-нибудь приготовить!

Хорошо, так что же все-таки мне есть?

Как я уже упоминал, владеть гимнастическим залом и работать с людьми интересно, это приносит удовлетворение, но иногда ставит в тупик. Люди приходят к тебе с проблемой. Скажем, они хотят избавиться от веса и стать стройными. Мы начинаем работать с человеком, учим его умным упражнениям и советуем, что нужно есть, чтобы добиться желаемого результата. Мы говорим о сне и стрессе. Люди, как нам кажется, понимают. Но потом идут домой и

творяют что-то невероятное. Мы даем им списки продуктов, которые следует покупать. Мы снабжаем их рецептами. Но тем не менее побеждают отговорки и потребность быть беспомощным.

Вы помните Лизу? Она не только не знала, как делать покупки, но она еще и умудрилась сделать так, что ей надоело питаться блюдами палеорациона. Хотя, повторяю, она не знала, какие продукты ей нужно было покупать. Можете себе представить, как происходил наш разговор?..

Что-то мы обсуждаем со всеми нашими клиентами, а что-то — с каждым индивидуально. Это то, что

я называю «пищевой матрицей». Знаете старую пословицу о том, что лучше научить человека ловить рыбу, чем дать ему рыбу? Ну, Лютик, скоро ты станешь мастером приготовления палеоблюдов.

Вот как это выглядит. Составьте список из пятнадцати мясных продуктов, пятнадцати овощей, пяти жиров и двадцати трав и специй. Все это легко можно купить в соседнем продуктовом магазине. Возможно, неразумно держать все это сразу под рукой дома. Но хорошо иметь пять различных белковых продуктов и пять различных овощей. Масло для готовки, а также травы и специи должны быть всегда во всем

многообразии. Очень плохо, если у вас на кухне менее двадцати наименований трав и специй. Люди вас не поймут.

Ну хорошо, вернемся к нашему примеру. Если станете по-разному комбинировать все указанные продукты и специи, то у вас получится 25 000 вариантов блюд. Значит, вы сможете питаться разнообразно в течение 61 года. Такое не наскучит! Большинство блюд будут просто замечательными, а с их приготовлением справится даже идиот: нужно налить масла на сковороду, начать обжаривать мясо, добавить трав и специй, а затем положить овощи. Готовить 5–10

минут. Съесть. Конечно, что-то вам в этом списке не понравится. Лосось со свиным жиром, брюссельской капустой и корицей – ужасное сочетание. Но, подумайте, оно повторится только через 61 год!

«Пищевая матрица» реально полезна: пользуясь этим простым инструментом, вы сможете создавать настоящие блюда. Кроме того, она учитывает, что люди ленивы. Ведь им нужно купить какие-то сковороды, кастрюли, белковые продукты, овощи, травы, масло. Затем нужно поднять задницу, пойти на кухню и начать готовить.

Повторите... Я не понимаю вашего бляенья.

Говорите, что не хватает времени? А как же наш спонсор Сара Фрагозо? У нее ведь трое детей, две собаки и муж, занятый хлопотной практикой мануального терапевта. Она сама работает, только что закончила писать бакалаврский диплом по психологии. Она готовит и пользуется при этом «пищевой матрицей», кастрюлями, сковородами и пароварками. Сара борется со своей ленью, и каждый раз, садясь за стол, ее семья выигрывает от этого. Конечно, у нее почти нет времени на ТВ, компьютерные игры и разную чепуху. Если вы чего-то хотите, то вы найдете, как этого добиться.

Познакомьтесь с чудесами, которые Сара творит на своей кухне, на сайте www.everydaypaleo.com.

Время дорого

Знаю, знаю. Все заняты. Вот отличная ссылка. На этом сайте вы узнаете, как можно получить замечательные палеозакуски, например вяленое мясо (животных кормили травой, глютена нет), а также разнообразные замороженные блюда в упаковке, приготовленные из мяса питавшихся травой животных, рыбы, пойманной в открытых водоемах, и органических (экологически чистых) овощей.

www.paleobrand.com

Робб, ты негодяй! Я даже не знаю, с чего мне начать!

Возможно, вы никогда и ничего не готовили, даже банан очистить не можете. Тогда не будем все усложнять и начнем с завтрака. Завтрак, как ни странно, является сложным делом для многих людей.

Я научился этим приемам у Чарльза Поликвина, знаменитого тренера по силовой подготовке. Он начинает с того, что готовит своим клиентам завтрак из «мяса с орехами». Это действительно может быть мясо с орехами (берете кусок

ростбифа и пригоршню миндаля). Или можно приготовить яичницу-болтунью с авокадо или куриные сосиски с яблоком и кокосовой стружкой. Это плотный питательный завтрак, который запустит вашу гормональную систему и нейротрансмиттеры на целый день. Добавьте к завтраку тройной эспрессо, и вы готовы к спасению мира!

Продолжайте готовить «мясо с орехами» в течение недели. Теперь обсудим обед. Он может напоминать завтрак, но добавьте к нему немного овощей. Сделайте салат из овощей, жареных на гриле, приготовленных на пару или сырых. Продолжайте

готовить такие завтраки и обеды еще неделю. Приготовьте ужин, напоминающий обед. Ну вот, теперь вы подросли и умеете готовить как большие «палеомальчики» и «палеодевочки»!

Такое постепенное завершение процесса обучения просто необходимо некоторым людям. С самого начала им трудно постичь суть всех этих разговоров о «палео». Конечно, вы можете сами дойти к сути и сразу начать готовить себе пищу в палеостиле. Если вы больны, у вас ожирение или аутоиммунное состояние, я настойчиво рекомендую вам делать это. Но опять-таки — решать вам. А я тем не менее пройду

через небольшое испытание, какое я прошел, разговаривая с Лизой, и задам вам несколько вопросов.

Вопрос: Ели ли вы когда-нибудь на завтрак яичницу с беконом?

Ответ: Да.

Вопрос: Ели ли вы когда-нибудь салат с курицей или жареной рыбой на обед?

Ответ: Да.

Вопрос: Ели ли вы когда-нибудь мясо, рыбу или морепродукты с овощами на ужин?

Ответ: Да.

Так вот, милые мои, в отдельные дни вы уже ели палеоеду, что в целом составило несколько недель, а может быть, и месяцев. Вы просто не

думали, как можно выстроить рацион, чтобы исключить вредную пищу. Теперь вы *знаете*.

А что с фруктами?

Вы заметили, что я ничего не говорю о фруктах? У многих людей есть какие-нибудь нарушения обмена веществ, выражающиеся в ожирении, диабете, бесплодии, депрессии. И они осложнены целым набором аутоиммунных проблем и систематическим воспалением. Если вас нельзя назвать стройным и здоровым, вам не стоит увлекаться фруктами. Во фруктах нет таких питательных веществ, которые не присутствовали бы в овощах, но

слишком много углеводов. Мы вернемся к проблеме фруктов чуть позже, когда будем подробно говорить о том, что такое здоровье. Сейчас просто не заостряйте на этом внимание, и все будет хорошо.

Есть еще один важный вопрос, который нужно задать *до того*, как вы отправились за покупками. Вы должны привести все свои дела в порядок.

Наведите порядок в своем доме

Несмотря на то что вегетарианцы считают мясо источником всех бед для здоровья, *никто*, повторяю, *никто*,

лежа ночью в постели, не думает о свиной вырезке в холодильнике. Они думают о мороженом, пироге или печенье. Мой друг Келли Старретт говорит: «Лучшая самооборона — убратся отсюда». Это высказывание особенно верно, когда мы говорим о пище.

Понимаете, когда речь идет о пище, мы *лишаемся* самоконтроля. У одних контролировать себя получается лучше, чем у других, но все дело в том, что наши предки никогда не видели тех продуктов, которые мы храним в своих кладовых. Сахар, рафинированные углеводы... Они новы для человека и вызывают привыкание. Мы работали

с одной женщиной (это не шутка), у которой была зависимость от крэка. Она преодолела ее, но у нее возникла зависимость от сахара. Она стала контролировать свое питание и, по ее словам, отделаться от сахара и мучного было гораздо тяжелее, чем от крэка.

Это может показаться абсурдным, но те же самые рецепторные участки нашего головного мозга, реагирующие на героин и опиум (опиоидные рецепторы), реагируют и на пшеничное зерно. Эта комбинация становится еще сильнее, если в ней участвует сахар. Плохая пища действительно вызывает

сильное привыкание. Если вы хотите добиться успеха, вам нужно планировать свое питание.

Боюсь, многие по-прежнему будут оставлять в кладовой «запрещенные» продукты, поскольку «дети без этого не могут» или вашей супруге «без этого никак». Знаете что? Им это тоже не нужно, а если вы оставите эту гадость у себя дома, она испоганит здоровье всем.

Вы не забыли, что я рекомендовал вам испытать все это в течение тридцати суток? Если крепкое здоровье и стройное тело — не то, что вам нужно, вы всегда сможете вернуться к тому, что у вас есть сейчас. Но я попытаюсь сделать

так, чтобы у вас все получилось. И мне не хотелось бы, чтобы в случае неудачи вы списали ее на вашу семью.

Может быть, вам захочется пропустить это мимо ушей. Но давайте подумаем вот о чем: большинство людей считают, что способны на моногамные отношения длиной во всю жизнь. Конечно, прекратить встречаться с кем-то по вечерам в субботу — значит лишить свою жизнь части радости, но у длительных отношений есть свои преимущества. А что, если мы привезем и оставим вас на вилле владельца журнала «Плейбой» (мне совершенно безразличны ваш пол и

сексуальная ориентация) и, скажем, вы будете валиться на пол от выпитого или по самые жабры наглотаетесь экстази? Сохраните ли вы свою моногамию в такой обстановке? Вряд ли. Я полагаю, что рафинированные углеводы похожи на пивную пирушку с экстази на этой вилле. Это битва, в которой вам не одержать победы, поэтому лучше сдайте карты в свою пользу. Упакуйте всю вредную пищу в пакеты и отнесите в местный приют для бездомных. Вы, без всякого сомнения, ускорите их конец. Но уж лучше они, чем вы.

Ну, Р-о-о-б-б, а откуда я буду брать витамины? И как мне ходить в туалет, если в пище не будет клетчатки?

Сравнение

питательности.

Давайте ознакомимся с интересной информацией, собранной моим учителем профессором Лореном Кордейном. Бытует ложное мнение о том, что продукты из зерна, бобовых и молока питательны и вы потеряете что-то, если они будут отсутствовать в вашем рационе. Многим людям

внушили, что единственным источником витаминов и минеральных солей или клетчатки являются спонсированные государством продукты из зерна. Ну, давайте взглянем на общераспространенные неверные представления и контраргументы, чтобы пользоваться этой информацией впоследствии.

Неверное представление 1: крупы и молочные продукты особо питательны.

Неверное представление 2: при отсутствии в рационе круп, бобовых и молочных продуктов вам будет чего-то недоставать.

Неверное представление 3:

единственным источником клетчатки являются крупы и бобовые.

Последний пункт – не столько неверное представление, сколько свидетельство отсутствия понимания диетологов, которые проповедуют низкокалорийную диету. Сейчас я возражаю не против содержания калорий как такового, но скорее против того, как их считают эти люди.

Посмотрим на следующие таблицы и немного подумаем. Таблица 1 взята из книги «Происхождение и эволюция западной диеты. Влияние питания на здоровье в XXI веке».

В первом столбце представлен

список витаминов и минералов. В других столбцах вы найдете различные категории продуктов питания и количество содержащихся в них питательных веществ (сравнивались равные по энергетическому содержанию стокалорийные порции). Шкала оценок – от 1 до 7, где 1 – наименьший показатель, 7 – наибольший. Эта таблица хорошо иллюстрирует «неверное представление 1», показывая, что зерновые и молочные продукты не являются победителями в споре за калории. А что, если мы взглянем на эти данные в свете современного толкования палеодиеты?

Теперь давайте рассмотрим табл. 2, в которой показан примерный суточный план питания, содержащий блюда общей калорийностью 2200 ккал.

Таблица 2. Примерный суточный план питания, основанный на группах палеолитических пищевых продуктов для женщин (возраст – 25 лет, при ежедневном потреблении 2200 ккал)

Продукт	Количество пищи, г	Энергия, ккал
Завтрак		
Дыня-канталупа	276	97
Антактический лосось (жареный)	333	605
Обед — овощной салат с грецкими орехами		
Салат ромэн (мелконарезанный)	68	10
Морковь, нарезанная ломтиками	61	26
Огурец, нарезанный ломтиками	78	10
Томаты, нарезанные четвертинками	246	52
Салатная заправка из лимонного сока	31	8
Грецкие орехи	70	11
Жареная постная свиная вырезка	86	205
Ужин — овощной салат с авокадо/миндалем		
Мелконарезанная зелень (смесь)	112	16
Томаты	123	26
Авокадо	85	150
Миндаль толченый	45	260
Нарезанный кружочками красный лук	29	11
Салатная заправка из лимонного сока	31	8
Брокколи, приготовленная на пару	468	131
Обжаренный постный говяжий филей	235	400

Таблица 2 (окончание)

Продукт	Количество пищи, г	Энергия, ккал
Десерт — земляника	130	39
Закуски		
Апельсин	66	30
Морковь, нарезанная соломкой	81	35
Сельдерей, нарезанный соломкой	90	14

Таблица 3. Наличие питательных макровеществ и другие характеристики суточного меню современной диеты, основанной на группах палеолитических пищевых продуктов для женщин (возраст – 25 лет, при ежедневном потреблении 2200 ккал)

Протеин (г)	217
Протеин (% энергии)	38
Углеводы (г)	129
Углеводы (% энергии)	23
Всего сахаров (г)	76,5
Клетчатка (г)	42,5
Жиры (г)	100,3
Жиры (% энергии)	39,0
Насыщенные жиры (г)	18,0
Насыщенные жиры (% энергии)	7,0
Мононенасыщенные жиры (г)	44,3
Полиненасыщенные жиры (г)	26,7
Жирные кислоты омега-3 (г)	9,6
Жирные кислоты омега-6 (г)	14,2
Холестерин (мг)	461
Натрий (мг)	726
Калий (мг)	9062

В составе этих блюд постное мясо, рыба, фрукты, овощи и орехи. Как вы заметили, в этом плане нет готовых блюд. Но питателен ли он? Не протянете ли вы ноги? Прав ли

ваш доктор или диетолог, говоря, что при таком плане вы будете испытывать ужасающую нехватку питательных веществ? Забудет ли ваша задница свою основную функцию без клетчатки, содержащейся в цельнозерновых продуктах?

В табл. 3 мы заметим очень интересную штуку: 42 г клетчатки дают странные продукты, называемые «овощи и фрукты». Также интересно, что отношение жизненно необходимых кислот ($n-3/n-6$) составляет 1 : 1,5.

Глава 11. Как фиксировать ваши достижения

Есть две возможные ситуации: если результат подтверждает гипотезу, то вы произвели измерение. Если же результат противоречит гипотезе, то вы сделали открытие.

Энрико Ферми

Кровь не гуще денег.

Граучо Маркс

Мы прошли вместе довольно долгий путь, но это еще не конец. Не хочу быть грубым, но в этом *ваша* вина. Почему так? Я кое-что заметил, работая с людьми. Они пробуют палеопрограмму, начинают выглядеть, чувствовать себя и получать результаты лучше, чем в течение многих лет до этого. А потом встречают какого-нибудь друга-всезнайку, родственника или врача. После разговора с ним они начинают бояться, что отсутствие в рационе пищи зернового происхождения убьет их. Поэтому мы должны произвести некоторые

измерения, которые дадут нам возможность представить доказательства, чтобы успокоить ваше любопытство или заставить замолчать врача — ему не мешало бы научиться видеть взаимосвязь эволюции, биологии и медицины.

Так что же мы должны измерять и почему? Давайте начнем с простых измерений с помощью фотоаппарата и стандартной рулетки. Как говорится, фотографии не врут, и информация, которую мы получим после простого измерения объема талии или бедер, скажет нам больше, чем анализы крови стоимостью многие тысячи долларов. Мы познакомимся с ключевыми

индикаторами здоровья и нездоровья, научим вас, как попросить вашего доктора сделать такие анализы крови, о которых он, возможно, еще не знает. Я научу вас интерпретировать результаты, а также скажу, что нужно делать, если они не слишком блестящие.

Постарайтесь запомнить, что любой новый подход к питанию или образу жизни *не должен* иметь «побочных эффектов». Если то, что мы делаем, не лишено смысла, то в результате мы должны хорошо выглядеть, чувствовать себя лучше и иметь лучшие результаты в работе. Мы также должны уметь вести наблюдение за биоиндикаторами

здоровья и нездоровья (анализы крови) и следить за тем, чтобы их показатели двигались в положительном направлении. Не так уж трудно, правда? Ну хорошо. Тогда сначала познакомимся с самыми простыми методами, а потом перейдем к анализам крови и биоиндикаторам.

Фотографии

Этот процесс настолько прост, что, возможно, не следовало бы даже упоминать о нем, но многие из начинающих заниматься или следовать программе питания не могут должным образом документировать или регистрировать количественную сторону своих достижений. Фотографии нужно делать всегда в одной и той же одежде. В идеале она должна обтягивать тело, быть светлого цвета и оставлять обнаженными отдельные участки кожи. Она не должна быть той, что вы надеваете для фотографий, красующихся в

социальных сетях, – это одежда, которую вы используете для оценки *ваших* достижений. Снимайте с одних и тех же точек виды спереди, сбоку и сзади. Было бы также неплохо иметь фотографию вашего лица крупным планом анфас и в профиль, поскольку мы в первую очередь собираемся уменьшать количество подкожного жира в лицевой части и в области шеи.

Лучше обновлять фотографии каждую неделю и затем сделать из них слайд-шоу, чтобы реально ощущать свой прогресс. Помните: для того чтобы чувствовать продвижение вперед, важно регистрировать результаты

постоянно. Изменение места, одежды и света приведет к искажениям вашего ощущения перемен. Если вы смущаетесь просить кого-то сфотографировать вас, снимайте себя с помощью зеркала. Все это – для того, чтобы помочь вам! Потом вы можете подарить эти фото кому угодно или спрятать их в укромном месте. Вам решать. Ну, а теперь повторим:

1. Снимайтесь в одной и той же одежде. Купите одежду в обтяжку, если нужно.

2. Делайте фото анфас, в профиль и со спины.

3. Сделайте снимки вашего лица крупным планом: анфас и в профиль.

4. Обновляйте фото еженедельно и не забудьте пометить дату в том случае, если ваш фотоаппарат не делает это автоматически.

5. Делайте фото всегда в одном и том же месте в одной позе.

Измеряйте себя рулеткой

Вас это удивит, но измерение простой рулеткой может дать больше информации о состоянии вашего обмена веществ, чем целая серия анализов крови. Отношение объема талии к объему бедер – это отношение результата измерения в самом узком месте талии (обычно около пупка или чуть выше) к результату измерения бедер в самом широком месте. Обычно бедра мужчин больше в диаметре, чем их талии. Величина отношения 0,9 для мужчин и 0,7 для женщин говорит об их здоровье и самочувствии, не говоря уже о привлекательности. Так

что же происходит, когда талия становится шире, и что является причиной этому?

Если талия становится шире, то это доводит величину соотношения до единицы (или даже превышающей единицу в определенных ситуациях), а причина — инсулинорезистентность. Возможно, это будет для вас сюрпризом, что слишком большая величина отношения объема талии к объему бедер ассоциируется со всякими хворями: от периодонтальной болезни до рака и инфаркта. Это простой визуальный метод определения количества инсулинрезистентного жира.

Ознакомьтесь с тем, как нужно определять отношение объема вашей талии к объему бедер.

1. Измерьте объем вашей талии в самом узком месте. Ориентиром возьмите пупок. Может быть, вам легче будет считать в сантиметрах? Я до сих пор смущаюсь от того, что в Соединенных Штатах все меряют в дюймах. Но это не имеет значения, привыкли вы к дюймам или сантиметрам. Главное – пользоваться какой-то одной мерой. Теперь повторите измерение 3 раза. Результат одного измерения должен мало чем отличаться от других, но мы сделаем это для статистики, чтобы иметь честный результат.

После того как вы завершите измерения, сложите полученные результаты вместе и разделите сумму на 3. Это минимизирует ошибку, которую можно допустить при измерении, а вы получите награду «первоклассного юного ученого». С измерением талии всё.

2. Измерьте диаметр своих бедер в самом широком месте. Сделайте это 3 раза, сложите результаты измерений вместе и разделите на 3. Так же, как вы делали с талией. Это объем ваших бедер.

3. В издательском деле есть правило, которое гласит: вы уменьшаете свою читательскую аудиторию на 50 % с каждым

уравнением, появляющимся в книге. Ну вот оно: возьмите величину объема вашей талии и разделите ее на величину объем ваших бедер.

4. Вот молодец! Теперь отношение объема талии к объему бедер посчитано.

5. Регистрируйте это отношение каждые две недели. Старайтесь делать измерения в одно и то же время дня, чтобы снизить влияние таких переменных величин, как задержка жидкости. У женщин изменения величины отношения объема талии к объему бедер могут быть из-за менструального цикла, но по мере соблюдения правил питания и образа жизни эти изменения будут

уменьшаться. Задержка жидкости перестанет создавать проблемы, когда у нас восстановятся нормы уровня инсулина, существовавшие у наших предков.

Для чего все это?

Отношение объема талии к объему бедер, равное 0,8 и выше для женщин и 0,95 и выше для мужчин, означают повышенный риск заболеваний, связанных с инсулинорезистентностью. Рак, диабет, инфаркт – вспомнили главу об инсулине? По моему мнению, наиболее важным измерением для вас является простое измерение объема талии. Объем талии

уменьшился? Отлично. Увеличился?
Плохо. Очень просто.

Анализы крови

Этот раздел, как мне кажется, будет полезен нескольким категориям людей и в определенных ситуациях:

1. В нем содержатся советы для тех из вас, кто очень заботится о своем здоровье, кто хочет делать все «правильно».

2. Он поможет привлечь к процессу вашего врача. Я часто нападаю на медиков в этой книге, но в реальной жизни большинство врачей обоснованно и чистосердечно хотят видеть своих пациентов здоровыми. Однако после окончания медицинского факультета они

получают еще одно образование в фармацевтических компаниях. Кроме того, врачи не привыкли к пациентам, занимающим активную позицию в борьбе за собственное здоровье. Поэтому, когда вы предлагаете «непроверенный» подход к питанию и образу жизни, они начинают нервничать. Анализ крови должен помочь им и вам, поскольку по его результатам мы можем предсказать, что произойдет, когда вы измените ваше питание и образ жизни, а затем подтвердить эти изменения результатами долговременных лабораторных исследований.

3. Этот раздел также полезен

тем из вас, кто все еще полагает, что мясо и жиры могут являться причиной смерти. Многие из вас пришли из лагеря вегетарианцев. Все, что я могу предложить вам, — следовать рекомендациям, изложенным в этой книге в течение месяца, а потом сравнить результаты анализа крови, сделанного до и после. Как просто, не правда ли?

Большая часть анализов крови, необходимых нам, — стандартные анализы. Есть еще несколько дополнительных параметров, которые я предложил бы вам проверить, чтобы можно было нарисовать максимально точную

картину состояния вашего обмена веществ. Можно, конечно, легко потратить и несколько тысяч долларов на диагностику крови, но для чего? Если вы выглядите и чувствуете себя хорошо, у вас отличная работоспособность; если нам удалось привести некоторые ваши биоиндикаторы в соответствие первобытным нормам; если мы отмечаем существенное уменьшение систематического воспалительного процесса благодаря принятию нескольких небольших изменений в вашем питании и образе жизни, то для чего все усложнять? Конечно, это ваши деньги, поэтому тратьте их, как хотите, но я предпочел бы съездить

отдохнуть, вместо того чтобы делать анализы крови. Вот такой я глупышка.

**Правильно выписывайте
направление на анализы!**

Для того чтобы выписать направление на анализ, вам придется поработать с вашим доктором. Нужно быть абсолютно уверенным, чтобы забор крови у вас осуществлялся *натоцак*. Все врачи должны это знать, во всех лабораториях должны об этом знать, но я не могу сказать вам, сколько людей потратили деньги на анализы крови, которые оказались бесполезными вследствие того, что

кровь брали не натощак. Перед анализом рекомендуется не есть от девяти до двенадцати часов. Давайте посмотрим на то, какие анализы нужно заказывать и что они значат.

Основные параметры (присутствуют почти во всех анализах крови):

- общий холестерин;
- ЛПВП;
- ЛПНП;
- триглицериды;
- глюкоза.

Дополнительные параметры:

- размер частиц ЛПНП;
- гликированный гемоглобин

(кратко обозначается как гемоглобин A1c или просто HbA1c);

- С-реактивный белок.

Общий холестерин. Что это значит?

Это показатель нескольких липидных фракций в крови, частично являющихся белками, служащими для доставки жиров и холестерина по всему организму. Для простоты их объединили под общим термином «холестерин». Сюда входят ЛПОНП (липопротеины очень низкой плотности), ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и ЛПВП (липопротеины высокой плотности). Как мы вскоре увидим, каждая из этих категорий липопротеинов играет свою

специфичную физиологическую роль и имеет свои подкатегории.

Какой показатель хороший?

Нас устраивает показатель холестерина в 120–130 мг/дл. Он отражает норму, существовавшую у наших древних предков. Этот порядок мы наблюдаем у всех приматов и, что интересно, у всех новорожденных детей. Несмотря на то что здесь существуют противоречия (есть несколько популяций, имеющих относительно высокий уровень холестерина, но низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний), мы считаем, что это безопасный уровень, которого следует добиваться. Но, как вы

убедитесь, несмотря на единый показатель, все эти вещи не так просты.

Холестерин ЛПВП, что это?

Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) фактически помогают доставлять жиры из периферийных областей организма обратно к печени. В физиологии пищеварения печень — центр вселенной. Питательные вещества из пищи поступают в печень для обработки, потом распределяются по всему организму, а затем вновь возвращаются к печени для повторной переработки. Этот последний этап процесса

распределения привлекает транспортные молекулы, подобные ЛПВП. Обычно ЛПВП считают «хорошим» холестерином, поскольку эти молекулы выступают в роли «щеток», чистящих наши артерии и вены. Такое выражение вообще-то не очень корректное, но наглядное.

Какой показатель хороший?

Мы всегда обеспокоены низкими показателями ЛПВП холестерина. Современные люди, ведущие малоподвижный образ жизни, имеют низкий уровень ЛПВП, поскольку потребляют большое количество гидрогенизированных жиров и у них отсутствует физическая нагрузка.

Мне бы хотелось, чтобы ваш показатель был выше 50 мг/дл.

Холестерин ЛПНП, что это такое?

Липопротеины низкой плотности играют в процессе распределения липидных (жирных) субстанций по нашему организму роль, противоположную роли липопротеинов высокой плотности. Энергия, в которой нуждаются наши мускулы, сырье для строительства клеточных мембран, жирные кислоты омега-3, помогающие работе нашего головного мозга, – все это переносится по организму с помощью ЛПНП (и, чтобы не

волновались пытливые, хиломикронов). Обычно ЛПНП считаются «плохим» типом холестерина, но, как мы увидим, только из-за близорукого взгляда на липиды крови в целом и на холестерин в частности.

Какой показатель хороший?

Уровни концентрации ЛПНП холестерина у наших предков держались в диапазоне 40–70 мг/дл, но это не единственный показатель ЛПНП. Для ЛПНП важен еще и размер частицы. Частицы варьируются от небольших по размеру и плотных (называются частицами профиля «типа В») до крупных и рыхлых (профиль «типа

А»); частицы размером между малыми и большими названы «промежуточными». Ученые, занимающиеся липидами, ничего не стоят, если не могут жонглировать терминами!

Что все это значит? Оказывается, что тип частиц ЛПНП значительно более важен, чем их количество. Частицы профиля В, например, являются особенно вредными, поскольку из-за своего размера и плотности застревают во всех углах и трещинах кровяных сосудов. Наша иммунная система не привыкла к тому, чтобы в пространстве между клетками и кровеносными сосудами что-то

застревало. Она ошибочно принимает мелкие и плотные частицы ЛПНП за захватчиков и атакует их. А это начало образования атеросклеротических бляшек, которые сужают основные артерии, каковой, к примеру, является сонная. Как вы знаете, сонная артерия обслуживает весьма важный орган – головной мозг. Коронарная артерия, отвечающая за то, чтобы ваш главный маятник стучал, также подвержена опасности образования атеросклеротических бляшек. По мере сужения артерий эффективность работы вашего сердца постепенно снижается. Этот процесс длится до тех пор, пока для

вас не наступает действительно плохой день: маленький кусочек чего-то, циркулировавшего в крови, блокирует сузившуюся артерию в сердце или мозге, в результате происходит инфаркт или инсульт.

Относить ли эту ситуацию к категории «повезет – не повезет», зная, какой тип частиц ЛПНП мы имеем? Наши медицинские светила будут убеждать вас, что эта ситуация лишь в малой степени может корректироваться диетой. Вся реклама лекарственных препаратов, понижающих холестерин, обязательно упоминает о том, что «если диета и физические упражнения не изменили ваше

состояние, то вы можете рассчитывать на это лекарство». Сердечно-сосудистая патология может легко контролироваться диетой и изменениями образа жизни — просто это должны быть правильные изменения!

Проверьте это!

ЛПНП типа В определенно способствует образованию атеросклероза, а ЛПНП типа А — нет. Образование частиц типа В (небольшие и плотные ЛПНП) происходит из-за высокого уровня инсулина. Самым распространенным рационом (согласно данным Американской ассоциации

кардиологов) является рацион с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров. Хм. Выходит, что если вы хотите превратить все частицы ЛПНП в неприятные высокореактивные частицы типа В, вам только и следует, что придерживаться этого рациона, большинство продуктов которого составляют углеводы зернового происхождения. Теперь о количестве ЛПНП. Как углеводы влияют на них? Интересно, что высокий уровень инсулина увеличивает общее производство холестерина стимуляцией секреции ключевого в синтезе холестерина фермента, называемого HMG CoA-

редуктаза. Высокий инсулин означает не только мелкие плотные частицы холестерина, но и огромное их количество! Интересно, что глюкагон снижает активность HMG CoA-редуктазы. Видите, как все взаимосвязано?!

Итак, объявленное мной количество ЛПНП в диапазоне 40–70 мг/дл не должно вводить вас в заблуждение. Надо понимать, что количественная сторона важна не так, как тип частиц ЛПНП, имеющих в нашей крови. Наши медицинские умы все еще слишком фокусируются на количестве имеющегося у нас холестерина, хотя ежедневно инфаркты случаются у

людей с низким и средним уровнями холестерина. Если это всего лишь игра в числа, то ее не должно быть.

У людей, имеющих низкие показатели холестерина и сердечно-сосудистое заболевание, ЛПНП представлены значительным количеством плотных реактивных частиц. К тому же наверняка у этих людей имеются и другие признаки систематического воспаления, которые нам нужно сейчас выявить. Стремясь к точному определению факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, мы должны в первую очередь определить качество ЛПНП холестерина (размер частиц) и только во вторую – его количество.

Триглицериды, что это?

Когда мы говорим о пищевых жирах — мы говорим о триглицеридах. Молекула

триглицерида представляет собой глицериновую основу с тремя радикалами жирных кислот. Значит, триглицериды являются показателем жиров, циркулирующих в крови. Поэтому, когда вы представляете себе диету с высоким содержанием жиров, это означает большое количество триглицеридов, так? Интересно, но не так. Фактически триглицериды являются индикатором пищевых углеводов и чувствительности к инсулину.

Большое количество углеводов + слабая чувствительность к инсулину = высокие триглицериды. Не забывайте, что излишки пищевых углеводов превращаются в печени в пальмитиновую кислоту! Парадоксально, но злоупотребление углеводами в питании создает платформу не только для большинства триглицеридов, но также и для мелких плотных и реактивных частиц ЛПНП.

Какой показатель хороший?

Уровни триглицеридов у наших предков, вероятно, укладывались в диапазон 50–80 мг/дл. Тем не менее триглицериды – не причина проблем, скорее они играют роль «канарейки в

угольной шахте». Если в нашей крови низкие показатели триглицеридов, мы можем быть совершенно уверены, что не употребляем в пищу большого количества углеводов и наш образ жизни правильный. И наоборот, если наши триглицериды выше 100, у нас, скорее всего, имеются воспалительные процессы. Обычно у наших клиентов показатель триглицеридов колеблется в диапазоне 30–40 мг, другие липиды в их крови шагают в ногу с ними. Ах да! Беспорядок в ваших триглицеридах может устроить алкоголь. Если вы не особо чувствительны к инсулину, то будьте аккуратнее с выпивкой. Правило

Робба для выпивки: пейте столько, чтобы было достаточно для оптимизации вашей половой жизни, но не столько, чтобы это повлияло на липиды в крови.

Гликированный гемоглобин, или гемоглобин A1c, также называемый HbA1c

Значение A1c было одним из моих любимых лабораторных показателей в течение долгих лет. Оно показывает, сколько сахара «налипло» на ваших красных кровяных тельцах. Поскольку последние полностью меняются каждые 120 дней, этот показатель дает вам представление об уровне

сахара в крови заблаговременно. За уровнем сахара надо следить людям с проблемами управления уровнем глюкозы в крови. Это помогает, но дает мало информации. Показатель уровня глюкозы в крови может оказаться ложным ориентиром, поскольку может скакнуть вверх или упасть вниз в любой момент из-за стресса, физических усилий или других факторов. Анализ на A1c недорогой, точный и дает нам тонны информации. Если у вас уровень A1c превышает пять, то ждите серьезных проблем. Вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и других недугов, связанных с высокими уровнями инсулина,

возрастает. Хорошо было бы, чтобы уровень A1c не поднимался выше четырех. Запомните, что если сахар «прилипает» к красным кровяным тельцам, он также вступает в реакцию и со всеми жизненно важными белками вашего организма. Получаемые в результате этого процесса поздние продукты гликирования составляют основу большей части того механизма, что мы обычно именуем «нормальным старением», признаками которого являются тугоподвижность суставов, ухудшение зрения, ослабление функций почек и головного мозга. Уровень A1c может многое рассказать о том, как мы питаемся, о

нашем образе жизни. Ненормальный сон или другие стрессовые факторы, ухудшающие чувствительность к инсулину, проявляют себя в увеличенном значении А1с даже в том случае, если ваше питание правильное. Я рекомендую этот биоиндикатор для различных непохожих ситуаций – от контроля уровней кортизола до гестационного сахарного диабета (диабета беременных) – из-за того объема информации, который дает один только этот параметр.

С-реактивный белок, что это такое?

С-реактивный белок (СРБ) –

индикатор систематического воспаления. Это побочный продукт активности иммунных клеток и сам по себе не является проблемой, но сообщает нам об общем воспалении. Если вы чем-то инфицированы, то значение СРБ будет повышенным, поскольку ваши иммунные клетки начали борьбу с инфекцией. Битва между вашей иммунной системой и инфекционным агентом, будь он вирусным, бактериальным, грибковым или паразитарным, вызывает повышенный уровень СРБ. А что, если значения СРБ повышены, а у вас нет никакой видимой инфекции? Тогда СРБ может указывать на скрытое воспаление в

таких темных местах, как кишечник или десны. Широко известно, что чистка зубов щеткой или зубной ниткой находится в прямой связи с уменьшением возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Почему? Потому что профилактика гингивита снижает систематическое воспаление, приводящее к увеличению вероятности атеросклеротических патологий. А теперь подумайте: ведь поверхность вашего кишечника имеет значительно большую площадь. И что, если она воспалится от неолитической пищи, стресса и плохого сна? Можете биться об заклад, что ваш СРБ поднимется

вместе с усилившейся иммунной активностью и систематическим воспалением.

Какой показатель хороший?

Хорошие уровни СРБ всегда ниже 1,0 мг/л. Если при первых анализах у вас показатели выше этого, то изменения в питании и образе жизни дадут возможность их снизить.

Гипотетический анализ крови

Теперь, когда мы знаем, как «читать» анализ крови, давайте посмотрим на гипотетический сценарий, чтобы наполнить эти показатели каким-то содержанием. Я также обращаю ваше внимание на

факторы, которые являются причинами этих показателей, и как мы можем заставить их измениться, сделав некоторые умные шаги в отношении нашего питания и образа жизни.

Донни Донателли

Донни 45 лет, он владелец компании в Лас-Вегасе. Он часто бывает в командировках, поскольку этого требует рост его компании, занимающейся информационными технологиями. Донни редко спит ночью больше 5 часов. У него постоянный стресс, он ужасно устал. Донни женат, имеет троих детей. Он не занимался физическим и упражнениями долгие годы, а питание его не соответствует никаким стандартам. Вот как оно организовано.

Завтрак: кофе «Венти Карамель Макиато» с дополнительными

взбитыми сливками, пшеничная лепешка.

Перекус: Донни часто перекусывает в офисе. Это заметно по многочисленным коробкам и пакетам из-под печенья и выпечки, разбросанным повсюду.

Обед: бутерброд, газированная вода, пакет чипсов, большая булочка.

Ужин: пока жена готовит его любимое блюдо, спагетти с котлетами, Донни «расслабляется» мартини (одно, два, три). С основным блюдом он съедает тост из французской булки с оливковым маслом и выпивает три стакана вина. На десерт – тирамису.

За последние годы Донни

значительно прибавил в весе. Но он – большой мальчик, поэтому постоянно меняет свой гардероб, покупая одежду на размер больше. Однажды, стараясь пересесть на другой рейс в худшем аэропорту мира, в Финиксе – Скай-Харбор, Донни почувствовал легкое головокружение, у него защемило в груди. Когда он прилетел домой, жена уговорила его обратиться к доктору. Их семейный доктор сделал несколько стандартных анализов крови и направил Донни на велоэргометрию. Велоэргометрия показала ослабление сердечной функции. Анализ крови дал следующие результаты:

- общий холестерин – 275;
- ЛПВП – 38;
- ЛПНП – 145.

Размер частиц ЛПНП
(предварительно тип В, мелкие
плотные частицы):

- триглицериды – 300;
- А1с – 5,8;
- глюкоза в крови – 102;
- С-реактивный белок – 4,2 мг/л.

Донни повезло, что его доктор оказался членом Ассоциации терапевтов, выступающих за палеолитическое питание. Врач понял, что в этой истории все гораздо серьезнее, чем просто соотношение ЛПВП/ЛПНП. На

втором приеме он сказал Донни, что в дополнение к плохим показаниям велоэргометрии у него обнаружены также апноэ во сне, серьезная форма гастроэзофагеальной рефлюксной болезни и, возможно, камни в желчном пузыре.

Доктор выложил все напрямую: Донни повезет, если он доживет до пятидесяти. И у него больше шансов выиграть в лотерею, чем дожить до шестидесяти. А его жена, получив страховку за него, укатит с Раулем, молодым человеком, который чистит у них бассейн, во Флориду. Донни такое развитие событий понравилось еще меньше, чем перспектива умереть, поэтому он на 100 %

принял советы доктора – палеодиета без зерновых и молочных продуктов. Он сокращает график командировок и начинает делегировать свои полномочия. Он начинает поднимать тяжести несколько дней в неделю, а в другие дни ходит пешком. Он почистил в доме все закрома, не оставив там ничего, что нельзя назвать рыбой, птицей, мясом, фруктами, овощами или орехами. Дети возмущались в течение нескольких дней, потом решили, что яблоки, апельсины, миндаль и копченое мясо – вкусные штуки, особенно если сравнивать их с отсутствием пищи.

Спустя шесть недель Донни

направился на осмотр. Он похудел почти на 13 кг, а объем его талии уменьшился больше чем на 10 см. Его апноэ и гастроэзофагеальный рефлюкс пропали. Его анализы крови «немного» изменились:

- общий холестерин – 177;
- ЛПВП – 58;
- ЛПНП – 10.

Размер частиц ЛПНП (в основном тип А, крупные нереактивные частицы):

- триглицериды – 84;
- А1с – 5,18;
- глюкоза в крови – 85;
- С-реактивный белок – 2,5 мг/л.

Это очень типичная для срока в

4–8 недель перемена. Уровень инсулина быстро падает благодаря изменениям в еде и образе жизни. Показатели общего холестерина, триглицеридов и А1с снизились из-за уменьшения потребления пищевых углеводов. ЛПВП поднялись из-за физических упражнений и употребления рыбьего жира. Глюкоза в крови уменьшилась благодаря общему улучшению питания, снижению стресса и лучшей чувствительности к инсулину. Частицы ЛПНП изменили профиль на тип А и стали крупными и пухлыми. В случае если Донни продолжит программу, его показатели останутся

приблизительно на таком уровне:

- общий холестерин – 153;
- ЛПВП – 58;
- ЛПНП – 78.

Размер частиц ЛПНП (тип А, крупные нереактивные частицы):

- триглицериды – 45;
- А1с – 4,6;
- глюкоза в крови – 72;
- С-реактивный белок – 0,7 мг/

дл.

Является ли пример Донни редким? К сожалению, такой образ жизни весьма распространен и близок к «норме». Мне пришлось работать с десятками, если не сотнями таких Донни, и если они

действительно следовали программе, никто не сказал, что затраченные усилия были значительнее полученной пользы: улучшившегося здоровья и увеличившейся продолжительности жизни.

Как часто делать анализ крови?

Если вы больны и только начинаете программу изменения питания и образа жизни, то предварительно вам следует определить ваши исходные данные, а затем после первого пробного месяца повторить анализы. Если вы больны или у вас значительный лишний вес, то я бы советовал вам делать анализ крови каждый месяц в течение 3 или 6 месяцев. Это откроет вам окно в новую жизнь и будет хорошей поддержкой и мотивацией. Как только вы выйдете на стабильный

для вашего здоровья уровень, тогда можно будет перейти на ежегодную проверку крови, если, конечно, вы будете твердо следовать программе.

Что, если ничего не получается?

Все движется в нужном направлении? Так и должно быть, а если это не так, тогда честно ответьте на мои вопросы: «*Действительно ли вы следуете программе на 100%? Как у вас со сном, питанием, упражнениями?*» Из всех наших подопечных проблемы с результатами анализов крови были только у тех, кто нарушал правила. Программа работает только в том случае, если вы *действительно* ее соблюдаете.

Мне пришлось работать с очень

многими людьми, чтобы ясно увидеть, что происходит. Если триглицериды не падают или частицы ЛПНП не изменяются — значит вы все еще питаетесь углеводами. И даже если это углеводы из тех, что находятся в «палеосписке», как, например, фрукты, то нам, очевидно, нужно будет искать решение этой проблемы. С самого начала надо сказать: если результаты анализа вашей крови лежат в опасной зоне и вы хотите изменить эту ситуацию, то следуйте палеодиете, свободной от зерновых и молочных продуктов, не давая себе никаких поблажек. Спите. Тренируйтесь. Если вы не следуете

программе, но хотите воспользоваться ее результатами, это просто нереально. Попробуйте программу, сделайте попытку стать здоровым, а потом решите, действительно ли здоровье и долгая жизнь стоят принесенных вами «жертв».

А что со статинами?

Когда бы мы ни обсуждали анализы крови, тема статинов оказывалась не за горами. Эти лекарства были созданы тогда, когда было принято полагать, что холестерин является причиной сердечно-сосудистых патологий. Статины предназначались для

понижения уровня холестерина, поскольку врачи считали: чем ниже холестерин, тем меньше вероятность возникновения сердечно-сосудистого заболевания. Статины действительно понижают холестерин и уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний у некоторых людей, но это не имеет ничего общего с эффектами понижения холестерина. Если вы сможете глубже заглянуть в фармакологию статинов, то обнаружите, что в действительности эти препараты являются противовоспалительными. К сожалению, у статинов есть множество неприятных побочных эффектов. Если у вас высокий

холестерин, ваш врач решит прописать вам статины. Возможно, этот доктор считает, что все эти разговоры о «палео» – ненаучная болтовня. Постарайтесь заключить с ним сделку: вы попробуете это «безумие» в течение 30–60 дней. Делаете все рекомендованные выше анализы крови. Принимаете рыбий жир и некоторые другие добавки (мы поговорим о них позже). Если все будет развиваться в направлении, в котором должно развиваться – то есть ваше систематическое воспаление начнет уменьшаться, частицы ЛПНП изменят свой профиль на тип А, триглицериды упадут, ЛПВП увеличатся – тогда,

может быть (только «может быть»),
вам не понадобятся статины. В
конечном итоге решать вам и вашему
доктору.

А что, если все немного по-другому?

Время от времени у нас появляется клиент с немного нетипичным обменом веществ: его общий холестерин не уменьшается до желаемой им и его врачами степени. Стоит ли паниковать или неоправданно прибегать к помощи статинов? Я так не думаю. Вот на что я обратил бы внимание:

- СРБ: если С-реактивный белок низкий, то ваше систематическое воспаление, скорее всего, низкое.

- Частицы ЛПНП должны быть крупными и рыхлыми. Если это так,

то дела налаживаются.

- Показатель А1с должен быть ниже 5. Если это так, не принимайте статины.

- Триглицериды ниже 50 мг. Если и другие ваши биоиндикаторы в порядке, значит, и этот будет в порядке. Если это не так, то вы съели больше, чем нужно, углеводов, испытали стресс либо и то и другое.

А что, если значения всех этих биоиндикаторов близки к хорошим? Ну если так, то у меня встречный вопрос: вам нравится жить? Если показатели биоиндикаторов не нормализуются, это значит, что вы относитесь к какой-то особой

генетической разновидности человечества. И это заставляет показатели вести себя несколько странно, а это может (а может и нет) поставить вас в рискованное положение относительно сердечно-сосудистых заболеваний. Но это редкий случай. Чаще всего близкие к норме результаты доказывают, что вы лгунишка. Если вы не следуете правилам, то нет и положительных результатов, поэтому будьте честны с собой. Это ваша жизнь.

Ниже помещена обобщенная информация. Рядом с биоиндикаторами указаны рекомендованные диапазоны величин:

- общий холестерин – 120–140 мг/дл;

- ЛПВП – >58 мг/дл;

- ЛПНП – 40–70 мг/дл;

- триглицериды – 50–80 мг/дл;

- A1c – < 5 ;

- С-реактивный белок – $<1,0$ мг/

дл.

Глава 12. Месячный план питания

Я неплохо сам справляюсь на кухне, но для составления месячного плана питания решил пригласить еще одного человека с собственным мнением. Первым, о ком я подумал, оказался мой хороший друг, тренер по силовым упражнениям и «подпольный» повар Скотт Хагнас. Скотт не только один из самых знающих среди моих знакомых тренеров, но он еще и здорово готовит. В течение последних четырех лет он ведет ежемесячную колонку «Палеорецепты» в сетевом

журнале *Performance Menu*. Кроме того, он автор чудесного кулинарного двухтомника палеорецептов «Готовим для улучшения своих физических возможностей и здоровья» («Cooking for Best Performance and Health»; книгу можно найти на сайте www.performancemenu.com).

По большей части рецепты в этом месячном плане несложны. Обычный прием пищи не должен являться грандиозным событием. В выходные, конечно, все немного по-другому. Эти дни вы проводите с друзьями или семьей и у вас гораздо больше поводов организовать что-нибудь этакое. Вы заметите, что

завтраки и обеды во многие дни являются остатками ужина предыдущего дня. Это называется «планировать заранее».

Теперь, когда вы запаслись продуктами с помощью руководства по закупкам и продуктам питания, вам можно приниматься за ваше тридцатидневное палеоиспытание.

Нижеследующие меню и рецепты являются только предложениями. Их можно модернизировать, подгонять под собственные вкусы, используя для этого ингредиенты, находящиеся под рукой. Мы дадим вам основу, и вы сможете создавать вкусные блюда, используя продукты, которые есть у

вас в наличии.

Легкие закуски можно готовить по желанию. Я включил их для тех, кто любит перекусывать, хотя трех существенных приемов пищи в день достаточно. Если вы серьезно настроены на снижение веса, то вам лучше отказаться от закусок и фруктов.

Подгоняйте размеры порций так, как нужно вам. Заранее выбирайте рецепты блюд, которые вам хотелось бы приготовить в больших количествах для последующего приема пищи. Ешьте с удовольствием!

Для пунктов меню, помеченных звездочкой, есть рецепты в

недельной кулинарной книге.
Остальные блюда не требуют
приготовления.

Неделя первая

Понедельник

ЗАВТРАК: яйца-пашот (2–4), миндаль, небольшое количество фруктов или ягод.

ОБЕД: салат фахитос с курицей*.

ЗАКУСКА: 50–60 г курицы, яблоко, несколько кусочков авокадо.

УЖИН: жареный лосось*, жареная стручковая фасоль*, салат.

Вторник

ЗАВТРАК: остатки вчерашнего жареного лосося, грецкие орехи.

ОБЕД: салат листовой, томат, лук и специи по вкусу, 1–2 биточка*,

апельсин, миндаль.

ЗАКУСКА: вяленое мясо, орехи макадамия.

УЖИН: курица на вертеле, брокколи на пару*, салат.

Среда

ЗАВТРАК: остатки вчерашней курицы, 1/2 авокадо.

ОБЕД: салат с тунцом и капустой*.

ЗАКУСКА: остатки салата с тунцом и капустой.

УЖИН: свиное филе, тушенное в медленноварке*, с томатным соусом, цуккини, рубленой цветной капустой и базиликом. Сделайте сразу большую порцию, с тем чтобы

использовать остатки для нескольких приемов пищи!

Четверг

ЗАВТРАК: ломтик ветчины, омлет из 2–3 яиц, фрукты.

ОБЕД: остатки тушеного свиного филе.

ЗАКУСКА: 2 яйца, сваренные вкрутую, миндаль.

УЖИН: салат с жареной говядиной*. Жареное мясо подать с зеленью, заправленной бальзамическим уксусом.

Пятница

ЗАВТРАК: жареная колбаса со шпинатом*.

ОБЕД: простое севиче*.

ЗАКУСКА: 50–60 г куриного мяса, яблоко.

УЖИН: кабачок-спагетти или спагетти из водорослей*: и то и другое готовьте с соусом «Маринара», рубленным мясом и оливковым маслом.

Суббота

ЗАВТРАК: яблочное пюре с курицей*.

ОБЕД: 150–200 г индейки-дели (ветчины из индейки), 200–250 г брокколи, приготовленной на пару (спрыснуть оливковым маслом).

ЗАКУСКА: 60–100 г индейки, морковь (нарезать вдоль), миндаль.

УЖИН: салат из шинкованной капусты по-индейски*, остатки свиного филе, овощной салат с оливковым маслом.

Воскресенье

ЗАВТРАК: омлет по-западному*, запеканка из батата*.

ОБЕД: биточки из баранины*, томаты, листовой салат, садовая земляника.

ЗАКУСКА: индейка, авокадо.

УЖИН: палтус*, жареная спаржа*, ягоды с бальзамическим уксусом*.

Поваренная книга первой недели

Салат фахитос с курицей

- 1 ст. л. оливкового масла;
- $\frac{3}{4}$ чашки лука, нарезать;
- $\frac{1}{2}$ кг куриной грудки (без кожи);
- $\frac{1}{2}$ ч.л. зиры;
- 2 ч.л. душицы;
- 1 чашка сладких перцев, порубить;
- красный листовой салат;
- 1–2 томата;
- 1 авокадо.

Налейте оливковое масло в сковороду с длинной ручкой, разогрейте. Положите нарезанный лук и обжарьте его. Добавьте куриное мясо, нарезанное полосками, зиру и душицу. Жарьте, часто перемешивая.

Положите сладкий перец, когда курица подрумянится.

Вымойте и нарежьте салат, добавьте томаты, перемешайте. Разложите салат на две тарелки, а поверх него – смесь фахитас с курицей. Добавьте авокадо, нарезанное ломтиками.

Если вы берете это блюдо с собой на работу, то положите салат в контейнер с крышкой. Оставьте немного смеси фахитас «на потом».

Жареный лосось

- кокосовое масло;
- ½ кг лосося (пойманного на воле);
- 2 ст. л. орехов пекан;

- 2 ч.л. розмарина;
- морская соль.

Нагрейте плиту до 350°.

Положите на противень немного кокосового масла, распределите его по всей поверхности. Выложите рыбу внешней стороной.

Посыпьте рыбу порубленными орехами, розмарином и морской солью. Запекайте в течение 12–15 минут. Убедитесь, что рыба легко отслаивается вилкой. Попробуйте серединку на предмет готовности.

Жареная зеленая фасоль

- ½ кг зеленой стручковой фасоли;
- 1 ст. л. оливкового масла;

- 1 ст. л. тимьяна.

Обрубите кончики стручков. Положите фасоль на противень или сковороду и добавьте растительное масло и тимьян. Хорошо перемешайте, чтобы фасоль равномерно покрылась маслом. Затем поставьте в духовку и готовьте в течение 20 минут при температуре 350°. Проверяйте несколько раз, перемешивая фасоль.

Биточки

- ½ кг фарша (говяжьего или индейки);
- 1 ст. л. оливкового масла.

Слепите из фарша 4 биточка. Мы делаем все просто, без яиц и

специй. Но вы можете добавить и то и другое, если вам захочется.

Положите масло на сковороду, разогретую на среднем огне, и поджаривайте биточки, часто их переворачивая. Добавьте овощи и специи по своему желанию.

Брокколи на пару

- $\frac{1}{2}$ —1 кг брокколи;
- вода.

Разберите брокколи на соцветия. Положите в корзину пароварки, налейте воды на дно, закройте крышкой и варите на среднем огне, пока ножки соцветий не станут мягкими, около 8—10 минут. Снимите с огня и подавайте на стол.

Салат с тунцом и капустой

- 3–4 чашки шинкованной капусты;
- 1 банка тунца (184 г);
- 1 ст. л. раскаленного кунжутного масла.

Шинкованную капусту сложите в миску. Сверху положите мясо тунца. Сбрызните маслом.

Свиное филе, тушенное в медленноварке

- 1½ кг свиного филе;
- 1 банка томатного соуса;
- 2 чашки нарезанного ломтиками цуккини;
- 4 чашки порубленных соцветий

цветной капусты;

- 1–2 ст. л. базилика.

Сложите все ингредиенты в большую медленноварку. Готовьте при небольшой температуре 6–7 часов.

Салат с жареной говядиной

- 2 ст. л. оливкового масла;
- $\frac{3}{4}$ чашки лука, нарезать

кружочками;

- $\frac{1}{2}$ кг говяжьей вырезки, нарезать тонкими полосками;

• 1 ст. л. соевого соуса «Тамари» (без пшеничной муки);

• 1–2 чашки сладких перцев, нарезать кружочками;

- 1 пакет зеленой смеси;

- бальзамический уксус.

Налейте оливковое масло на сковороду. Поставьте на средний огонь. Положите нарезанный лук и тушите, пока не станет мягким. Положите говядину с соусом «Тамари», не забудьте часто перемешивать блюдо. Когда мясо зарумянится, положите сладкий перец.

Чтобы сэкономить время, возьмите пакет зеленой овощной смеси. Разложите смесь по тарелкам, а сверху выложите мясо. Добавьте бальзамический уксус и небольшое количество оливкового масла (по вкусу).

Жареная колбаса со шпинатом

- 1–2 ст. л. оливкового масла;
- $\frac{1}{2}$ чашки лука, нарезать кубиками;
- $\frac{1}{4}$ кг колбасы (без нитратов), нарезать;
- 4 чашки шпината или другой зелени.

Налейте оливкового масла на сковороду, поставьте на средний огонь, положите нарезанный лук, обжарьте до мягкости. Добавьте колбасу, готовьте, пока не зарумянится, время от времени переворачивая. Добавьте зелень, убавьте огонь и накройте крышкой. Блюдо готово, когда зелень увянет и станет мягкой.

Варианты: залейте сверху 1–2 яйцами или подайте с мексиканским соусом.

Простое севиче

- 300 г очищенных отваренных креветок;
- 2 чашки соуса «Маринара» (с небольшим содержанием сахара);
- 2 ст. л. оливкового масла;
- 2 ст. л. лимонного сока;
- 1 ч.л. базилика.

Ополосните креветки и разделите их на две миски. Полейте креветки в каждой миске половиной соуса «Маринара», сбрызните оливковым маслом и лимонным соком (по 1 ст. л. каждого на миску).

Приятного аппетита!

Спагетти

- $\frac{1}{2}$ кг рубленой говядины или индейки;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 1 пачка (350 г) лапши из водорослей или один кабачок-спагетти;
- 1–2 чашки соуса «Маринара»;
- 1–2 дольки чеснока, растолочь.

Поджарьте мясо на оливковом масле на большой сковороде. Когда оно поджарится, добавьте лапшу (или приготовленный кабачок-спагетти, см. ниже) и соус «Маринара».

Помешайте и оставьте томиться на медленном огне. Перед подачей

на стол добавьте толченый чеснок (для увеличения полезности блюда).

Если вы используете кабачок-спагетти: разогрейте духовку до 375°. Аккуратно разрежьте кабачок вдоль, удалите семена. Положите обе половины лицевой стороной на противень, добавьте $\frac{1}{4}$ чашки воды. Запекайте 30 минут. Снимите кабачок с противня с помощью вилки и положите на сковороду к мясу.

Яблочное пюре с курицей

- 2 ч.л. оливкового масла;
- 150–200 г отварной курицы;
- 1 яблоко;
- 2 ч.л. корицы или гвоздичного

перца (что больше нравится).

Разогрейте оливковое масло в кастрюльке на среднем огне. Разберите куриное мясо и положите в кастрюльку. Потрите яблоко и добавьте его в кастрюлю вместе со специями по вашему выбору. Закройте крышкой и тушите на медленном огне, часто помешивая. Когда яблоко приготовится и станет мягким, блюдо готово к употреблению.

Салат из шинкованной капусты по-индейски

Это простое и дешевое блюдо. Для экономии времени возьмите пакет шинкованной брокколи. Томаты – по желанию. Хотя это

вегетарианское блюдо, вы можете добавить к нему остатки приготовленного накануне мяса.

- 1 ст. л. оливкового масла;
- 1 ч.л. горчичного семени;
- 1 пакет шинкованной

брокколи;

- 1 чашка свежих томатов, нарезать кубиками (по желанию);

- 1 ч.л. зиры;
- $\frac{1}{4}$ ч.л. куркумы;
- 1 ст. л. лимонного сока.

Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла на сковороде на среднем огне, добавьте 1 ч.л. горчичного семени. Накройте крышкой и готовьте до того, как семена прекратят потрескивать и лопаться. Добавьте

пакет шинкованной брокколи, томаты (если используете), зиру и куркуму. Обжаривайте в течение 3–5 минут, время от времени помешивая, пока брокколи не станет мягкой. Добавьте 1 ст. л. лимонного сока. Размешайте и подавайте на стол.

Омлет по-западному

- 6 яиц;
- оливковое масло;
- 1/3 чашки лука, порубить;
- 1/3 чашки сладкого перца, порубить;
- 1/2 чашки томатов, порубить;
- 1 чашка шпината;
- 130–150 г ветчины, нарезать кубиками;

- морская соль и черный перец по вкусу.

Разбейте яйца в миску и хорошо взбейте. Половину яиц вылейте на сковороду с тефлоновым покрытием, предварительно налив на нее немного оливкового масла. Готовьте на среднем огне. Когда яйца начнут густеть, положите половину порубленных овощей и ветчины на одну сторону яичницы. С помощью лопаточки заверните вторую часть яичницы так, чтобы она закрыла овощи и ветчину. Готовьте еще 1–2 минуты, посыпьте солью и перцем и подавайте на стол. Повторите весь процесс с оставшимися ингредиентами. Накройте крышкой и

готовьте в течение еще 15 минут. Чаще перемешивайте, чтобы блюдо не подгорало. Перед подачей на стол посыпьте молотым перцем.

Запеканка из батата

- 2 ч.л. оливкового масла;
- ½ чашки лука, порубить;
- 1 средний клубень батата или
ямса, нарезать мелкими кубиками;
- ½ чашки сладкого перца,
порубить (по желанию);
- 1 ст. л. воды;
- свежемолотый перец.

Разогрейте масло на сковороде на среднем огне. Положите лук, обжаривайте его в течение 2–3 минут. Положите батат и сладкий перец.

Добавьте 1 ст. л. воды.

Биточки из баранины

Готовьте так же, как и биточки из говядины (см. выше), только говядину замените рубленой бараниной.

Палтус

- ½ кг палтуса или другой белой рыбы;
- 2 ст. л. миндаля, порубить;
- 2 ст. л. дижонской горчицы.

Готовьте так же, как жареного лосося (см. выше), в конце положите дижонскую горчицу и порубленный миндаль.

Жареная спаржа

- 1 пучок спаржи;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 2 ч.л. тимьяна.

Отломите плотные концы у спаржи. Положите на противень или сковороду. Полейте маслом и посыпьте тимьяном. Тщательно перемешайте, чтобы спаржа полностью покрылась маслом.

Запекайте при температуре 400° в течение 10 минут, затем снизьте температуру до 250° и готовьте еще 15 минут.

Ягоды с бальзамическим уксусом

- 2 чашки замороженной ягодной

смеси, разморозить;

- 4 ч.л. бальзамического уксуса.

Разложите ягоды в две миски. В каждую миску влейте по 2 ч.л. бальзамического уксуса. Простой и питательный десерт! Свежие ягоды подошли бы лучше, поэтому если есть время – возьмите свежие.

Неделя вторая

Понедельник

ЗАВТРАК: ломтик ветчины, 1 чашка яблочного пюре с корицей (без сахара), 30 г грецких орехов.

ОБЕД: приготовьте большой салат – смешайте отварное куриное мясо (нарезать полосками), листовой салат, оливки, томаты, рубленый миндаль и нарезанную соломкой морковь. Добавьте оливковое масло или уксус (по выбору).

ЗАКУСКА: доешьте обеденный салат (оставьте 1/3 салата, приготовленного на обед, для перекуса, если захочется).

УЖИН: бифштекс из вырезки* и

овощи на пару*.

Вторник

ЗАВТРАК: остатки бифштекса, 30–60 г орехов макадамия.

ОБЕД: куриная грудка*, салат из шинкованной капусты по-индейски.

ЗАКУСКА: остатки обеда, сливы.

УЖИН: свинина карри*.

Среда

ЗАВТРАК: ломтик ветчины, яблочное пюре без сахара, ложка миндального масла.

ОБЕД: остатки бифштекса из вырезки, нарезанного полосками. Подать с салатом из зеленой смеси,

томатов, сладкого перца с добавкой бальзамического уксуса и оливкового масла.

ЗАКУСКА: вяленое мясо, $\frac{1}{2}$ авокадо.

УЖИН: остатки свинины карри, охлажденный огуречный суп*.

Четверг

ЗАВТРАК: яичница с имбирем*.

ОБЕД: салат из свеклы с яблоком*, тилапия*.

ЗАКУСКА: вяленое мясо, $\frac{1}{2}$ авокадо.

УЖИН: курица, тушенная с цветной капустой*.

Пятница

ЗАВТРАК: 2–3 яйца, обжаренные с обеих сторон, вместе с жаренными цуккини*.

ОБЕД: простое севиче*.

ЗАКУСКА: вяленое мясо и орехи макадамия.

УЖИН: курица карри, приготовленная на скорую руку*.

Суббота

ЗАВТРАК: ломтик ветчины, палеоблины, приготовленные на скорую руку*.

ОБЕД: курица на вертеле, овощи по выбору, приготовленные на пару (брокколи, цветная капуста, морковь).

ЗАКУСКА: остатки курицы

карри.

УЖИН: бараньи колбаски с артишоками*.

Воскресенье

ЗАВТРАК: омлет по-западному, остатки курицы.

ОБЕД: бургер без булочки, с зеленью и овощным салатом.

ЗАКУСКА: апельсин, остатки мяса или тунца, сельдерей или морковь, порезанная полосками.

УЖИН: палеокурица с соусом «Альфредо»*.

Поваренная книга второй недели

Биштекс из говяжьей

вырезки

- 1 кг говяжьей вырезки;
- соль и перец по вкусу.

Разогрейте сковороду на среднем огне, налейте немного оливкового масла. Посолите и поперчите по вкусу. Дожарьте бифштекс до необходимой степени готовности. Помните, что излишняя жарка ведет к образованию канцерогенов!

Овощи на пару

- 4 чашки соцветий цветной капусты, порубить;
- 2 чашки желтой тыквы, нарезать ломтиками;
- 1 чашка моркови, нарезать

ломтиками;

- оливковое масло;
- морская соль и перец;
- 1 ч.л. тимьяна.

Нарежьте овощи. Положите их в скороварку, налейте на дно воды. Закройте крышкой и варите на среднем огне до того, как овощи станут мягкими. Снимите с огня и подавайте на стол. Спрысните оливковым маслом, посолите и поперчите. Добавьте тимьян по вкусу.

Куриная грудка

- 1 кг куриной грудки, разморозить.

Положите курицу на противень

и поставьте в духовку, разогретую до 350°, тушите до готовности (около 25 минут). Проверяйте готовность курицы, с тем чтобы не передержать ее в духовке. Употребите часть на обед, а остальное оставьте «на потом».

Свинина карри

- ½ кг рубленой свинины;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 1–2 ст. л. порошка карри;
- 1 пакет молодого шпината (около 400 г);
- ½ банки кокосового молока (200 г);
- 2–3 дольки чеснока.

В достаточно большой

сковороде, чтобы вместить в себя шпинат, обжарьте свинину на оливковом масле. Посыпьте ее порошком карри, тщательно перемешайте. Если образуются большие комки, разбивайте их. Как только свинина поджарится, добавьте шпинат и кокосовое молоко. Готовьте, пока шпинат не увянет и не размягчится. Чеснок положите в конце, предварительно растерев его или раздавив с помощью специального пресса. Хорошо размешайте и подавайте на стол.

Это блюдо можно приготовить с говядиной, курицей или бараниной.

Салат из свеклы с яблоком

- ½ кг свеклы;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- 2 ст. л. лимонного сока;
- 1 яблоко;
- ½ чашки красного лука, мелко порубить;

- ½ или 1 ч.л. эстрагона.

Положите свеклу в кастрюлю и залейте водой. Закрой кастрюлю крышкой и поставьте на малый огонь на 1¼ часа. После чего дайте свекле остыть.

Очистите кожицу, нарежьте свеклу тонкими ломтиками и сложите в миску. Полейте маслом и лимонным соком, затем охладите в холодильнике.

Выньте из яблока сердцевину и

порубите его. Нарежьте лук. Смешайте все со свеклой, посыпьте сверху эстрагоном и подавайте на стол.

Тилапия

- 2 ч.л. оливкового масла;
- ½ ч.л. лимонной цедры;
- чесночный порошок по вкусу;
- луковый порошок по вкусу;
- 700 г филе тилапии.

Подогрейте масло на сковороде на среднем огне. Посыпьте рыбное филе лимонной цедрой и специями. Положите рыбу на сковороду, готовьте, перевернув один раз, до тех пор пока ее можно будет легко снять со сковороды вилкой. Какое-то

количество рыбы положите в контейнер, желательно керамический, и оставьте для ужина.

Охлажденный огуречный суп

- 2 огурца средней величины;
- $\frac{1}{2}$ чашки лука, порубить;
- $\frac{1}{4}$ чашки свежих листьев

кинзы;

- $\frac{1}{2}$ чашки кокосового молока;
- $\frac{1}{4}$ чашки куриного бульона.

Очистите огурцы и порубите их небольшими кубиками. Положите лук, огурец и кинзу в блендер. Добавьте кокосовое молоко и куриный бульон. Перемешивайте до получения однородной массы, но не слишком жидкой. Подавайте суп на стол охлажденным. Украсьте кинзой.

Рассчитано на 4 порции.

Яичница с имбирем

- 1 ч.л. перечного масла;
- ½ чашки зеленой стручковой фасоли;
- 1 ст. л. имбиря, мелко порезать;
- 1 небольшая долька чеснока, мелко нарезать;
- 3 яйца;
- 1 ст. л. шнитт-лука или зеленого лука;
- ¼ ч.л. кинзы;
- перец по вкусу.

Нагрейте масло в небольшой сковородке. Положите зеленую фасоль, обжарьте в течение 2 минут. Добавьте имбирь и чеснок, готовьте

еще 3 минуты. В то же самое время разбейте в миску яйца и хорошо взбейте. Добавьте к яйцам обжаренную фасоль, имбирь и чеснок, а также шнитт-лук или зеленый лук. Перемешайте и вылейте назад в сковороду. Готовьте, пока яйца не начнут густеть. Посыпьте свежемолотым перцем и подавайте на стол.

Салат с копченой индейкой

- 300 г копченой индейки (взять мясо из грудки, самой деликатесной части индейки);
 - 1 пакет зеленой смеси;
 - $\frac{1}{4}$ чашки кедровых орешков.
- Тщательно вымойте зелень. Все

смешайте и поставьте в холодильник.

Курица, тушенная с цветной капустой

Это блюдо готовится быстро. Но можно приготовить его и в медленноварке, просто положите туда все ингредиенты и поставьте переключатель на «медленно». Если вы выберете этот способ, то время приготовления составит около 5 часов.

Мы часто восхищаемся томатным соусом «Эль Пато». Для этого блюда я беру самый мягкий вариант этого соуса, тот, что в красных банках. Если вы его не найдете, то можно взять любой

другой томатный соус.

- 1 ст. л. оливкового масла;
- 700 г куриных окорочков или грудки;
- 1 кочан цветной капусты;
- 200 г томатного соуса («Эль Пато» с халапеньо);
- 1 красный сладкий перец;
- 1 ч.л. зиры;
- 1 ч.л. тимьяна;
- ½ ч.л. чесночного порошка.

Разогрейте оливковое масло на среднем огне в большой сковороде или кастрюле для супа. Обжарьте куриное мясо со всех сторон. Одновременно порубите цветную капусту на небольшие кусочки и положите ее в кастрюлю. Добавьте

все оставшиеся ингредиенты, убавьте огонь до малого. Закройте крышкой и тушите 45 минут, время от времени помешивая.

Рассчитано на 5 порций.

Жареные цуккини

- 2 небольших цуккини;
- $\frac{1}{4}$ чашки лука-шалота или красного лука;
- 2 дольки чеснока, нарезать ломтиками;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- укроп;
- перец.

Нарежьте цуккини кружочками толщиной около 6 мм, а лук и чеснок ломтиками. Обжарьте все

ингредиенты в оливковом масле на сковороде средней величины. Добавьте укроп и перец по вкусу. Чаше перемешивайте и переворачивайте. Подавайте на стол теплыми. Жареные цуккини можно также использовать в холодных салатах.

Курица карри на скорую руку

Если вы спешите, то можете воспользоваться соусом карри. Важно, чтобы в него входили высококачественные ингредиенты и не было сахара. В качестве альтернативы можно использовать кокосовое молоко с 1 ч.л. желтой пасты карри.

Для этого блюда можно взять свежую курицу или приготовленную заранее.

- $\frac{1}{2}$ чашки лука, порубить;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 1 куриная грудка или окорочок, нарезать кубиками;
- $\frac{1}{4}$ чашки соуса карри;
- $\frac{1}{4}$ чашки кешью;
- 2 чашки шпината, порубить.

Обжарьте лук в оливковом масле до прозрачности. Положите курицу и жарьте до готовности. Добавьте соус карри и кешью, поддержите на огне еще 3–4 минуты. Снимете с огня, положите шпинат и перемешайте.

Палеоблины на скорую руку

Это блюдо – прекрасный способ насладиться блинами, избегая употребления муки.

- 2 яйца;
- $\frac{1}{2}$ чашки яблочного пюре без сахара;
- $\frac{1}{2}$ чашки орехового масла (только не арахисового! Хорошо подходит масло из макадамии или кешью);
- $\frac{1}{4}$ ч.л. экстракта ванили;
- кокосовое масло.

Смешайте в миске все ингредиенты, кроме кокосового масла. Тщательно размешайте до получения однородного теста. Затем смажьте кокосовым маслом дно сковороды с тефлоновым покрытием.

Раскатайте нужное количество теста в блин, положите его на сковородку и готовьте на медленном огне. Переверните через 1–2 минуты. Следите, чтобы блин не подгорел!

Закончив печь блины, вы можете положить на них множество видов начинки. Я, например, люблю мелконарезанные яблоки с корицей, подогретую чернику, настоящий кленовый сироп и яблочное пюре без сахара.

Бараньи колбаски с артишоками

Это простое и вкусное блюдо для завтрака. Не беспокойтесь, если вы не найдете для него марокканских

колбасок. Просто замените их любыми другими, добавив в них специи. Марокканские приправы включают в себя корицу, кинзу, гвоздичный перец, имбирь и гвоздику. Добавьте любую комбинацию этих специй (около 1/8 ч.л. каждой).

- ½ кг бекона, порубить;
- 2 марокканские бараньи колбаски;
- 1 банка (400 г) сердцевин артишоков;
- 1–2 яйца;
- морская соль по вкусу;
- свежемолотый перец по вкусу.

Поставьте сковороду на средний огонь и положите туда нарубленный

бекон. Нарезьте колбаску и порубите сердцевины артишоков. Когда бекон станет мягким, добавьте колбаску и артишоки. Если вы решили использовать специи, то сейчас в самый раз их положить. Хорошо перемешайте, готовьте, пока колбаски не станут мягкими.

Одновременно приготовьте яйца-пашот. Для этого налейте на дно сковороды с длинной ручкой воды на уровень приблизительно в 2,5 см и поставьте на средний огонь. Когда вода станет теплой, аккуратно разбейте в воду яйца, варите их, пока не затвердеют.

Подавайте колбаски с артишоками, положив сверху одно

или два яйца-пашот. Посолите морской солью и поперчите по вкусу.

Персик с орехами в яйцах

Это непривычная, но очень вкусная комбинация. Похоже на десерт для завтрака. И гораздо лучше приготовить для себя это, чем забегать в пышечную!

Я составил этот рецепт как закуску на одного человека или легкий завтрак. Если вам понравится, можете увеличить количество ингредиентов.

- 1 ч.л. оливкового масла;
- ½ персика, нарезать кубиками;
- 2 ст. л. порубленных орехов

пекан;

- 2 яйца;
- 1 ст. л. яблочного пюре без сахара;
- 1/8 ч.л. корицы.

Разогрейте оливковое масло в небольшой сковороде с длинной ручкой на среднем огне. Нарежьте кубиками половину спелого персика и порубите орехи. Положите персик и орехи на сковороду, жарьте, постоянно перемешивая, 2–3 минуты.

Одновременно разбейте яйца в миску, добавьте к ним яблочное пюре и корицу, тщательно взбейте. Вылейте на сковороду, часто помешивая. Когда яйца затвердеют, блюдо готово. Приятного аппетита!

Палеокурица с соусом «Альфредо»

Соус «Альфредо» и итальянская паста, как вы понимаете, никак не вяжутся с палеопитанием. Тем не менее есть вариант, отвечающий нашим высоким требованиям. В этом рецепте я предлагаю использовать лапшу из водорослей, но если вы не сможете найти ее в том месте, где живете, то у вас есть хорошая сезонная альтернатива — кабачок-спагетти. Посмотрите, как его готовить в рецепте «Спагетти» в поваренной книге недели 1.

- 2 ч.л. оливкового масла;
- 4 дольки чеснока, порубить;

- ½ кг куриной грудки;
- 1 упаковка (ок. 350 г) лапши из водорослей;
- 2 ч.л. эстрагона;
- 1 чашка кешью;
- ½ ч.л. лукового порошка;
- ¼ ч.л. чесночного порошка;
- ¼ ч.л. сухой горчицы;
- ¼ ч.л. морской соли;
- ¼ ч.л. перца;
- 1/8 ч.л. паприки.

Налейте оливковое масло на большую сковороду. Поджарьте чеснок на среднем огне в течение 3–4 минут. Порубите курицу на кубики размером около 2, 5 см, положите их на сковороду и готовьте, пока они не прожарятся со всех сторон.

Промойте и порубите лапшу из водорослей. Положите ее на сковороду вместе с эстрагоном, закройте крышкой и готовьте на медленном огне в течение 30 минут. Затем осторожно слейте жидкость со сковороды в небольшую посуду, чтобы использовать ее потом для приготовления соуса.

Добавьте кешью, луковые и чесночный порошки, сухую горчицу, соль, перец и паприку в блендер, закройте крышку и перетрите все в порошок. Медленно добавляйте слитую жидкость, с тем чтобы получился густой соус. Деревянной лопаткой периодически очищайте стенки блендера. Добавляйте

жидкость до тех пор, пока смесь не достигнет нужной консистенции.

Вылейте соус на сковороду, перемешайте. Закройте крышкой и оставьте на огне еще на 10 минут, то есть до того момента, когда лапша из водорослей не станет нежной.

Неделя третья

Понедельник

ЗАВТРАК: отварная баранья колбаска, яблоко.

ОБЕД: остатки от палеокурицы с соусом «Альфредо».

ЗАКУСКА: баранья колбаска, орехи пекан.

УЖИН: мясной соус для спагетти с жареной зеленой фасолью*.

Вторник

ЗАВТРАК: отварная баранья колбаска, яблоко (колбаску разогревать в духовке, а не в микроволновой печи).

ОБЕД: салат с курицей и яблоком.

ЗАКУСКА: остатки спагетти.

УЖИН: овощи с розмарином, тушеные с мясом в медленноварке*.

Среда

ЗАВТРАК: бекон, 2–3 яйца, поджаренные с обеих сторон или пашотированные.

ОБЕД: остатки салата с курицей и яблоком.

ЗАКУСКА: остатки овощей, тушеных с мясом.

УЖИН: бифштекс из филейной порции, бекон с овощной зеленью*.

Четверг

ЗАВТРАК: остатки бифштекса, $\frac{1}{2}$ чашки ягод, сверху посыпанных измельченным грецким орехом.

ОБЕД: остатки овощей, тушенных с мясом.

ЗАКУСКА: банка сардин, сельдерей.

УЖИН: взбитый лосось*.

Пятница

ЗАВТРАК: отварные сосиски хорошего качества (очень вкусны сосиски из курятины с яблоками), фруктовый салат с корицей*.

ОБЕД: салат – зеленая смесь, сладкие перцы, томаты, авокадо и т.д. Сверху положите отваренные

креветки, сбрызните яблочным уксусом и оливковым маслом.

ЗАКУСКА: остатки обеденного салата (готовьте впрок в достаточном количестве!).

УЖИН: «Неряха Джо»*, салат или овощи, отваренные на пару.

Суббота

ЗАВТРАК: яйца-пашот с беконом, луком и шпинатом.

ОБЕД: остатки «Неряхи Джо».

ЗАКУСКА: миндаль.

УЖИН: печеная грудка индейки, капуста с орехами*, пикантный земляничный суп*.

Воскресенье

ЗАВТРАК: киш с индюшатиной и морковью.

ОБЕД: остатки индейки, соте из мангольда и кешью.

ЗАКУСКА: остатки обеда.

УЖИН: джамбалайя*.

Поваренная книга третьей недели

Мясной соус для спагетти с жареной зеленой фасолью

- 1½ кг рубленой говядины (по возможности мясо животных, выкормленных травой), индейки или курицы;

- ½ чашки лука, порубить;

- 2–3 дольки чеснока, мелко порезать;

- 1 банка (около 170 г) томатной пасты;

- 1 банка (около 600 г) томатного сока;

- 2 ч.л. душицы;

- 2 ч.л. базилика;

- 1 ч.л. эстрагона;

- 1 кг замороженной зеленой фасоли (или свежей);

- оливковое масло.

Сначала положите рубленое мясо в большую сковороду с длинной ручкой и поставьте на средний огонь. Если мясо мороженное, то жарка займет 8–10 минут. Когда мясо поджарится, добавьте лук и свежий чеснок. Затем положите одну банку томатной пасты, одну банку

томатного сока, душицу, базилик и эстрагон, закройте крышкой и оставьте на 20 минут.

Смешайте фасоль с оливковым маслом и готовьте в духовке. (Помните, что зеленая фасоль нуждается в частом перемешивании.) Через 5–8 минут фасоль станет слегка хрустящей.

Выложите фасоль на тарелку, сверху вылейте мясной соус, посолите и поперчите по вкусу.

Салат с курицей и яблоком

- 170 г куриного мяса;
- 1 ч.л. оливкового масла;
- ½ ч.л. гвоздичного перца;
- 1/8 ч.л. гвоздики;

- 6 чашек капусты, нашинковать;
- ½ яблока «Гренни Смит»;
- морская соль и перец по вкусу.

Нарежьте куриное мясо кубиками. Нагрейте 1 ч.л. оливкового масла на сковороде с длинной ручкой на среднем огне. Добавьте куриное мясо, гвоздичный перец и гвоздику, жарьте, часто перемешивая, до полной готовности курицы.

Нашинкуйте капусту в большую салатную миску. Нарежьте половинку яблока очень тонкими ломтиками и отложите их в сторону.

Когда куриное мясо будет готово, добавьте его к капусте, а сверху положите яблоко. Посолите и поперчите по вкусу, спрысните все

оливковым маслом. Используйте то количество оливкового масла, которое вы хотите.

Овощи с розмарином, тушеные с мясом в медленноварке

- 1½–2½ кг любого мяса, замороженного или размороженного, рубленного или куском (только рыба здесь обычно не годится);
- 1 пакет замороженных овощей или нарубленных свежих овощей;
- 1 ч.л. розмарина;
- 1 чашка бульона (куриного, мясного или овощного);
- соль и перец по вкусу.

Поместите все ингредиенты в

медленноварку, поставьте переключатель на «медленно» и оставьте вариться 6–8 часов.

Бекон с овощной зеленью

Можете использовать свежую овощную зелень или, если хотите сберечь время, подойдет и замороженная зеленая смесь.

- 250–300 г бекона, порубить;
- 1 пакет (300–400 г)

замороженной зеленой смеси или по одному пучку листовой капусты, ботвы репы и/или кале;

- $\frac{1}{2}$ чашки воды;
- морская соль и перец по вкусу.

Порубите бекон и положите в большую кастрюлю с толстым дном.

Поставьте кастрюлю на средний огонь и, помешивая, слегка поджарьте бекон. Добавьте зелень и воду, накройте крышкой и убавьте огонь. Готовьте в течение 30 минут, время от времени встряхивая.

В качестве специй можно во время поджарки бекона положить чеснок, хлопья красного перца и даже мелконарезанный халапеньо.

Можно также приготовить это блюдо в медленноварке.

Лосось с овощами

- пакет ($\frac{1}{2}$ кг) замороженной овощной смеси;
- 1 банка лосося (170 г);
- 1 ст. л. розмарина;

- 1 ч.л. зиры;
- 1 ч.л. морской соли;
- перец по вкусу;
- яйца (по желанию).

Положите замороженные овощи в кастрюлю с крышкой и варите, пока они не станут мягкими. Добавьте мясо лосося и приправы, готовьте еще 3–5 минут, перемешивая, пока мясо лосося не нагреется. Можно пожарить яичницу-глазунью, чтобы положить ее поверх лосося. Если нет яиц, ничего страшного – вкусно и без них. (Этот рецепт также подходит к почти любому виду мяса.)

Фруктовый салат с корицей

- 1 апельсин, очистить и порубить;
- 1 яблоко, порубить;
- ½ ч.л. корицы.

Положите фрукты в миску, посыпьте корицей, если хотите.

«Неряха Джо»

Это наш старый знакомец, но с пикантным какао. Поскольку мы не будем подавать это блюдо на традиционной булочке для гамбургеров, у вас есть несколько вариантов. Я люблю выкладывать фарш на лист салата-ромен или на ломтики помидора, но есть и другие возможности: баклажаны, кабачки, ореховые лепешки и т.п.

- 750 г фарша мяса индейки или говяжьего (желательно от животных, кормленных травой);

- 1 чашка лука (порубить);
- 1 чашка томатного пюре;
- 2 ст. л. какао-порошка;
- 1 ст. л. порошка чили;
- ½ ч.л. сухой желтой горчицы;
- 1½ ч.л. молотого черного

перца.

Обжарьте мясо с луком на большой сковороде на среднем огне в течение 10–15 минут, пока оно не подрумянится. Положите оставшиеся ингредиенты, помешивая, и жарьте еще 10–15 минут. Подавайте на овощах по вашему выбору. Рассчитано на 4 порции.

Капуста с орехами

- $\frac{1}{2}$ чашки лука, порубить;
- 1 ст. л. перекаленного масла из

фундука;

- $\frac{1}{2}$ большого кочана капусты, шинковать (около 10 чашек);

- $\frac{1}{4}$ чашки яблочного уксуса;

- $\frac{1}{4}$ чашки бланшированного

миндаля;

- 1 ст. л. яблочного пюре без

сахара;

- 1 ст. л. кунжутного семени;

- морская соль и свежемолотый

перец по вкусу.

Поджарьте лук на сковороде на среднем огне. Одновременно пошинкуйте капусту очень тонкими

кусочками. Как только лук начнет становиться мягким, положите в сковороду капусту и добавьте уксуса. Накройте крышкой и сделайте умеренный огонь. Готовьте 20 минут, время от времени помешивая. Добавьте оставшиеся ингредиенты и готовьте еще 5 минут. Подавайте теплым или охлажденным.

Пикантный земляничный суп

- 1 л садовой земляники;
- 4 ст. л. бальзамического уксуса (разделить пополам);
- ½ ч.л. корицы;
- ½ ч.л. апельсиновой цедры;
- ½ ч.л. лимонной цедры;
- 1 ст. л. апельсинового сока;

- ½ чашки кокосового молока.

Оторвите черешки с земляники. Отберите 10–20 ягод, порежьте их. Положите в миску и сбрызните 2 ст. л. бальзамического уксуса. Накройте и остудите в холодильнике в течение 2 часов.

С помощью блендера сделайте пюре из оставшейся части земляники и всех других ингредиентов, за исключением кокосового молока (бальзамического уксуса добавьте только 2 ложки). Как только ягодная смесь превратится в пюре, медленно влейте кокосовое молоко. Размешайте до однородности. Перелейте суп в миску, накройте крышкой и поставьте в холодильник

на 2 часа.

Подавайте в небольших мисках, украсив дольками земляники. Можно добавить немного кокосового молока, если хотите!

Киш с индюшатиной и морковью

- 250 г рубленого мяса индейки;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 1 чашка моркови, нашинковать;
- 6 яиц;
- 5 ст. л. кокосового молока;
- ½ чашки говяжьего бульона;
- 4 ч.л. свежей петрушки;
- ½ ч.л. кинзы;
- кокосовое масло.

Поджарьте мясо индейки на

небольшом количестве оливкового масла в сковороде на среднем огне. Одновременно нашинкуйте морковь.

Разбейте яйца в миску. Хорошо взбейте проволочной мутовкой. Добавьте приготовленное мясо, морковь и все остальные ингредиенты, кроме кокосового масла. Перемешайте.

Смажьте форму для пирога или противень небольшим количеством кокосового масла. Вылейте туда смесь и выпекайте в духовке 20–30 минут при температуре 250°. Периодически проверяйте; блюдо готово, когда его центр затвердеет.

Соте из мангольда и кешью

- 1 пучок мангольда;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- ½ чашки кешью.

Отделите стебли мангольда, нарубите их поперек. Сложите на большую сковороду с оливковым маслом. Обжаривайте на среднем огне, до того как они станут мягкими.

Одновременно порубите листья мангольда на полоски. Положите их на сковороду вместе с кешью. Обжаривайте, время от времени перемешивая, пока листья не начнут вянуть. Подавайте блюдо теплым.

Джамбалайя

Это острое южное блюдо. Я

использую для него соус «Эль Пато», но если вам не нравится острая пища, вы можете взять обычный томатный соус. Когда будете покупать колбаски, проследите, чтобы в них не было нитратов.

- 2 ст. л. оливкового масла;

- 250 г острых колбасок,

нарезать (лучше взять колбаски адуи);

- 1 чашка лука, порубить;

- $\frac{3}{4}$ чашки зеленого сладкого

перца, порубить;

- $\frac{1}{2}$ чашки сельдерея, порубить;

- 2 ч.л. каджунской приправы;

- 1 лавровый лист;

- 2 небольшие банки соуса «Эль

Пато»;

- 2 чашки куриного бульона;
- 1½ чашки цветной капусты, мелко порубить;
- щепотка кайенского перца;
- 250 г креветок.

В большой сковороде с длинной ручкой разогрейте оливковое масло, колбаски, лук, сладкий перец и сельдерей. Обжаривайте в течение 5 минут, затем добавьте приправы и лавровый лист. Готовьте еще 1 минуту. Добавьте томатный соус, куриный бульон, воду и цветную капусту. Доведите до кипения, потом закройте крышкой, уменьшите огонь и тушите в течение 20 минут. Выньте лавровый лист.

В другую сковороду положите

250 г креветок, 1/8 ч.л. каджунской приправы и щепотку кайенского перца. Обжаривайте в течение 2 минут, затем добавьте, перемешивая, в джамбалайю.

Неделя четвертая

Понедельник

ЗАВТРАК: яйца вкрутую, миндаль, $\frac{1}{2}$ чашки ягод.

ОБЕД: салат с тунцом и капустой.

ЗАКУСКА: простое севиче.

УЖИН: бургеры с шампиньонами «портобелло»*, брокколи на пару.

Вторник

ЗАВТРАК: яйца вкрутую, $\frac{1}{2}$ чашки ягод с грецким орехом.

ОБЕД: остатки бургеров с шампиньонами «портобелло».

ЗАКУСКА: индейка-дели

(ветчина из индейки), ½ авокадо.

УЖИН: тушеное свиное филе, овощи по сезону на пару*.

Среда

ЗАВТРАК: остатки тушеного свиного филе, яйцо, яблочное пюре.

ОБЕД: салат – мясо индейки со шпинатом, грецкими орехами, сушеной клюквой (несколько ягод), бальзамическим уксусом и оливковым маслом.

ЗАКУСКА: индейка, ½ авокадо.

УЖИН: свинина с салатом из жареных овощей*.

Четверг

ЗАВТРАК: жареные колбаски.

ОБЕД: остатки свинины с салатом из жареных овощей.

ЗАКУСКА: миндальное масло на сельдерейных палочках.

УЖИН: лосось с овощами карри*.

Пятница

ЗАВТРАК: яблочное пюре с курицей или остатки курицы + яблоко.

ОБЕД: салат с тыквой «деликата».

ЗАКУСКА: 2 яйца вкрутую, морковь.

УЖИН: курица под миндальным соусом.

Суббота

ЗАВТРАК: жареная тыква со сладкими перцами*, большой кусок ветчины.

ОБЕД: салат с тунцом и капустой.

ЗАКУСКА: ломтики хикамы, сальса, гуакамоле.

УЖИН: палеопицца*.

Воскресенье

ЗАВТРАК: яичная лепешка*, ветчина.

ОБЕД: бифштекс из говяжьей вырезки, охлажденный огуречный суп*.

УЖИН: гребешок по-гречески*, салат.

Поваренная книга четвертой недели

Бургеры с шампиньонами «портобелло»

Шампиньоны «портобелло» могут быть хорошей заменой булочкам гамбургеров. Я использую только один гриб в качестве нижней «булочки», но можно взять два гриба, если вам хочется, чтобы бургер выглядел более традиционно.

Время приготовления: 20–25 минут.

- $\frac{1}{2}$ кг рубленого мяса бизона (или говядины, индюшатины и т.п.);
- $\frac{1}{4}$ чашки лука, порубить;
- 2–3 дольки чеснока;

- щепотка перца;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- 6 ломтиков помидора;
- салат-латук;
- 3 шампиньона «портобелло».

Положите мясной фарш в миску, добавьте лук, чеснок, перец и другие специи по вашему желанию. Хорошо перемешайте и сформируйте из массы три биточка. Налейте оливкового масла на сковороду, поджарьте биточки, часто переворачивая, пока не поджарятся до желаемой вами степени. Я люблю переворачивать мясо чаще, чтобы избежать пережаривания, и обжариваю слегка, подавая к столу с кровью. Отложите бургеры в сторону,

накрыв тарелкой, чтобы не остыли. Пока жарятся бургеры, приготовьте «булочки» и овощи, которые вы хотите на них положить. В самом начале нужно удалить ножки грибов (их можно будет использовать в других блюдах). Начините бургеры так, как вам нравится.

Положите грибы на сковороду, на которой жарились бургеры, и обжарьте их с обеих сторон в мясном соке, в течение 2–3 минут каждую сторону. Затем положите их на тарелку, добавьте мясо и специи по своему выбору. Хорошим последним штрихом к этому блюду было бы небольшое количество брокколи, приготовленной на пару.

Овощи по сезону на пару

- 1 средний цуккини, нарезать кубиками;
- 1 средняя желтая летняя тыква, нарезать кубиками;
- 1 гроздь бутонов брокколи, порубить на кусочки, удобные для еды;
- 2 чашки шпината;
- 2 ломтика красного лука;
- 2 ст. л. оливкового или кокосового масла;
- ½ ч.л. тимьяна;
- морская соль по вкусу.

Порубите овощи. Чтобы сэкономить время, налейте воду в вашу пароварку и поставьте

кипятиться. Положите овощи в корзину, сделайте огонь слабее и варите овощи на пару около 10 минут или пока овощи не достигнут желаемой мягкости.

Перед тем как подавать на стол, sprysните овощи оливковым или кокосовым маслом. В этом рецепте я предлагаю взять 2 ст. л., но вы можете не ограничивать себя.

Посыпьте тимьяном и посолите морской солью.

Салат из жареных овощей со свининой

- 1 чашка смеси жареного ямса и батата;
- $\frac{1}{4}$ чашки жареных кабачков

(цуккини);

- $\frac{3}{4}$ чашки жареной спаржи;
- оливковое масло;
- приправы по вкусу (см. ниже);
- 6 чашек зеленой салатной

смеси;

- 300 г остатков тушеного свиного филе;

- морская соль (по вкусу);
- перец (по вкусу).

Сначала поджарьте овощи.

Порубите ямс и батат на маленькие кубики. Порежьте цуккини на ломтики толщиной 7 мм и отрубите грубые концы спаржи. Все овощи сложите на сковородку и сбрызните оливковым маслом. Добавьте любые приправы, какие вам нравятся. Я

кладу красный перец крупного помола, но можно положить и копченую паприку. Если вы избегаете пасленовых, можно добавить базилик. Перемешайте все методом подбрасывания, пока овощи не покроются маслом, затем жарьте в духовке чуть больше 20 минут при температуре 350°, время от времени перемешивая. Когда овощи станут мягкими и слегка подрумянятся, они готовы.

Положите зелень на две тарелки. Чтобы сэкономить время, воспользуйтесь готовой смесью. На зелень выложите свинину и жареные овощи. Если хотите, то можете подогреть свинину в духовке.

Поперчите и посолите по вкусу.

(Я советую нажарить сразу много, чтобы можно было «растянуть» блюдо на несколько раз.)

Овощи карри

- 1 пакет замороженных овощей (еще лучше – свежих);
- $\frac{1}{2}$ банки (350 или 450 г) кокосового молока;
- 1 чашка куриного или говяжьего бульона;
- 1 банка (170 или 350 г) лосося или $\frac{1}{2}$ кг мяса, на выбор;
- 1 ч.л. карри;
- 1 ч.л. зиры;
- 1 ч.л. чесночного порошка.

Разморозьте овощи на пару до

хрустящей мягкости. Налейте в кастрюлю $\frac{1}{2}$ банки кокосового молока. Добавьте овощи, белок (рыбу или мясо) и специи. Смешайте все ингредиенты, варите в течение 10 минут, чтобы дать запахам специй впитаться. (Это блюдо можно приготовить в медленноварке.)

Салат с тыквой «Деликата»

- 1 тыква «Деликата»;
- $3\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла;
- морская соль (по желанию);
- 8 чашек овощной смеси:

латинской (черной) кале, кудрявой кале, мангольда, рукколы, кудрявого цикория;

- 2 ч.л. лимонного сока;

- 1 ч.л. дижонской горчицы;
- 2 ч.л. бальзамического уксуса;
- 1 ч.л. лимонной цедры;
- 2 ст. л. кедровых орешков.

Нагрейте духовку до 350°.

Разрежьте тыкву пополам вдоль, удалите семена. Нарежьте кубиками и перемешайте на сковороде с 2 ст. л. оливкового масла.

Посыпьте морской солью (по желанию). Жарьте 30 минут, перемешивая методом подбрасывания приблизительно каждые 10 минут.

Одновременно порубите овощи, положите их в большую миску для салата и перемешайте.

Теперь сделаем заправку. В

небольшой посуде смешайте оставшиеся 1½ ст. л. оливкового масла, лимонный сок, дижонскую горчицу, бальзамический уксус и лимонную цедру. Перемешайте смесь с салатом и разложите его на тарелки.

Как только тыква будет готова, поставьте ее остывать на 5 минут. Положите тыкву поверх салата, перед подачей на стол посыпьте блюдо кедровыми орешками.

Курица под миндальным соусом

Этот соус для курицы можно использовать с рыбой и со свининой.

- 100–150 г миндаля;

- 2 ст. л. оливкового масла;
- 1 чашка лука, порубить;
- 2/3 чашки сельдерея, порубить;
- ½ чашки грибов, порубить;
- 1 банка (150 г) водяного ореха;
- 2 ст. л. соевого соуса «Тамари»

(без пшеничной муки!);

- морская соль и свежемолотый перец по вкусу;

- ½ чашки куриного бульона.

Обжарьте миндаль в оливковом масле в кастрюльке на среднем огне. Когда миндаль слегка подрумянится, выньте его и отложите в сторону.

Положите в кастрюльку лук и сельдерей и готовьте их до состояния мягкости. Добавьте грибы и готовьте еще 3 минуты. Верните в кастрюльку

миндаль и положите оставшиеся ингредиенты. Хорошо перемешайте. Доведите смесь до горячего состояния. Полейте ею порезанную курицу (можно также мясо или рыбу, по вашему выбору).

Жареная тыква со сладкими перцами

Это блюдо всегда хорошо на завтрак! Можно брать любые овощи по сезону.

- 1 небольшая желудевая тыква, нарезать кубиками (около 4 чашек);
- 1 1/3 чашки лука, порубить;
- 2 сладких шоколадных перца или пасилла-чили;
- 1 ст. л. оливкового масла;

- морская соль и перец по вкусу.

Очистите и разрежьте тыкву пополам, выньте семена (обычно я не чищу тыкву, но если вам нравится, то сделайте это). Порубите лук. Освободите перцы от семян и сердцевины, порубите их.

Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне (количество масла может быть изменено в зависимости от ваших потребностей). Добавьте тыкву, лук и перцы. Жарьте, часто переворачивая, в течение 20 минут. Посыпьте морской солью и молотым перцем.

Палеопицца

Я уверен, что не одинок в своем

иногда возникающем желании съесть пиццу уже после перехода на палеорацион. Но пицца – блюдо, которое ни в коем случае нельзя есть тем, кто следует нашему плану! Я придумал рецепт такой версии пиццы, которая, не имея в своем составе ни муки, ни молочных продуктов, все же хороша на вкус! Это мой базовый рецепт пиццы. Вы можете усовершенствовать его, добавив любые овощи или белковые продукты (мясо, рыбу, птицу), которые необходимы для пиццы, по вашему вкусу.

- 1 чашка молотого миндаля или других орехов;
- 3 ст. л. масла кешью;

- 1/3 чашки яичных белков;

- 3 ч.л. оливкового масла,

разделить;

- 1 большая итальянская

колбаска, нарезать на кусочки

толщиной 1–1½ см;

- 2 дольки чеснока, мелко

нарезать;

- 1 красный перец, порубить;

- ½ чашки соуса «Маринара»;

- ½ ч.л. душицы;

- ½ ч.л. семян фенхеля;

- ½ ч.л. мелких томатов,

разрезать пополам.

Смешайте молотые орехи, масло кешью и яичные белки в небольшой миске. Смажьте противень 2 ч.л. оливкового масла, затем

распределите «тесто» по всей поверхности, так чтобы получился корж толщиной чуть более 0,5 см. Нагрейте духовку до 250°. Положите кусочки колбаски на сковороду вместе с оставшимся оливковым маслом. Жарьте, пока колбаска не подрумянится, затем переложите колбаску в небольшую миску. Положите на сковороду чеснок, лук и красный перец. Слегка обжарьте, следя, чтобы овощи не стали слишком мягкими.

Положите на «тесто» соус «Маринара», затем мясо и все овощи, кроме томатов. Добавьте душицу и семена фенхеля, запеките в духовке в течение 30 минут. Выньте из духовки

и добавьте половинки томатов. Подавайте на стол. Снимайте кусочки пиццы большой лопаткой, поскольку ореховое «тесто» не образует такой корочки, как обычное тесто из муки. Рассчитано на 4 порции.

Яичная лепешка

Это блюдо для легкого завтрака. Традиционно его делают с рисом, но мы возьмем вместо него цветную капусту. Рецепт рассчитан на одну лепешку; сделайте их сразу несколько.

- $\frac{1}{2}$ ст. л. оливкового масла;
- $\frac{1}{4}$ чашки цветной капусты,

мелко порубить;

- $\frac{1}{4}$ чашки красного сладкого перца, порубить;
- 1 ч.л. перца серрано;
- белки 2 яиц;
- морская соль и перец по вкусу;
- $\frac{1}{4}$ чашки свежей кинзы, порубить.

Поставьте небольшую сковороду на средний огонь и налейте на нее оливковое масло. Обжарьте цветную капусту в течение 2–3 минут. Добавьте красный перец, лук и перец серрано. Жарьте, пока овощи не станут мягкими.

Одновременно в миске сбейте яичные белки до пены. Добавьте в них обжаренные овощи, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.

Положите полученную смесь на сковороду, поджарьте с одной стороны, переверните. Жарьте до появления золотистой корочки. Подавайте, посыпав кинзой. Повторите процесс с каждой последующей лепешкой.

Гребешок по-гречески

- ½ кг морского гребешка;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- 1 чашка лука, порубить;
- 1 чашка грибов, тонко нарезать;
- 2 дольки чеснока, мелко нарезать;
- 1 чашка томатов, порубить;
- ¼ чашки петрушки, порубить;

- 2 ст. л. лимонного сока;
- душица по вкусу;
- перец по вкусу;
- 1 яйцо, сваренное вкрутую,

порубить;

- 2 ч.л. кедровых орешков.

В большую сковороду налейте 1 ст. л. оливкового масла, положите гребешок и нагревайте до потемнения (около 5 минут). Переложите гребешки и жидкость в миску и отложите в сторону. Вымойте и обсушите сковороду.

Нагрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде. На этот раз положите туда лук и обжарьте его в течение 2 минут. Добавьте грибы и жарьте 3–5 минут, затем положите

мелко нарезанный чеснок и жарьте еще 1 минуту. Добавьте томаты, порубленную петрушку, лимонный сок, душицу и перец. Доведите все до кипения, потом варите на медленном огне в течение 5 минут. Соедините все с гребешком и жидкостью и доведите до кипения. Разложите по мискам, посыпьте порубленным яйцом вкрутую и кедровыми орешками и подавайте на стол.

Глава 13. Добавки

Я получаю множество вопросов о добавках, но нахожу, что могу рекомендовать совсем немногие из них. И вовсе ни от недостатка вариантов, уверяю вас! Существуют тысячи индивидуальных и комбинированных добавок в любом магазине диетических продуктов или витаминном киоске. Просто я никогда не понимал, как можно, игнорируя факты, опустошать кошельки людей. Людям дурят головы, обещают, но большинство добавок так и не дает никакого эффекта. Я не хочу сказать, что не

бывает хороших добавок. Мне нравятся экстракты растений, которые можно употреблять при многих показаниях, а также средства из области нутрицевтики/фармацевтики. Возьмем, к примеру, пирацетам, улучшающий память и предотвращающий многие признаки старения. В действительности существует огромное количество добавок и фармацевтических препаратов, обладающих некими удивительными свойствами, но люди отвлекаются на блестящие предметы и думают, что есть короткий путь в обход правильного питания, физических упражнений и изменений образа жизни. Если я

начну детально описывать тысячи добавок, то количество тех, кто фактически *выполнит* план этой книги, уменьшится.

Если бы у меня было меньше принципов, то я выпустил бы линию добавок палеопрограммы, посулил бы вам полет на Луну, снял бы с вас кучу денег, а затем отправился встречать старость на какой-нибудь тропический остров. Но я – полный идиот и в самом деле хочу помочь людям. Мне хочется, чтобы вы двигались вперед по правильному пути. К тому же вряд ли какая-нибудь добавка или лекарство принесет вам больше пользы, чем палеопитание, немного физических упражнений и

хороший сон по ночам. Я понимаю, что все это звучит не очень сексуально, но это правда.

Мало того что большинство добавок не дают никаких результатов, имеется все больше сведений о том, что многие из них могут быть по-настоящему вредны. Большие дозы антиоксидантов и витаминных добавок (большие — значит превышающие физиологические нормы) не дают никакого значимого эффекта, за исключением тех случаев, когда в организме существует реальная нехватка этих веществ. А в некоторых случаях добавки могут сами являться источником проблем.

Почему такое возможно? Вспомните тему этой книги. Когда мы в открытую сталкиваемся с тем, что является новым для нашей физиологии, с тем, с чем наша физиология еще не встречалась, мы рискуем. Я уверен, что могу найти исключения, но в целом это довольно верное утверждение. Поэтому неудивительно, что добавки, рекомендуемые мной, содержат вещества, которые в большинстве случаев просто отсутствуют в современном рационе или присутствуют в нем в незначительных количествах.

Витамин D

Если бы он был бюстгальтером, то имел бы размер «D». Вот *насколько* он важен.

Что это такое?

Определение витамина D именно как «витамина» немного неверно. На самом деле это один из прогормонов, непосредственных биологических предшественников гормонов. Витамин D не нужно глотать, необходимую дозу его мы получаем при соответствующем количестве солнечного света, попадающего на нашу кожу. У витамина D несколько форм, мы

рассмотрим из них только формы D₂ (эргокальциферол), D₃ (холикальциферол) и активную форму гормона/витамина кальцитрола (1,25-дигидроксихаликальциферол).

Как он действует?

Более всего известна роль, которую витамин D играет в метаболизме кальция и фосфора. Недостаток витамина D может вызвать рахит, но это еще не самое страшное. Наличие витамина D очень важно для:

- метаболизма жира;
- профилактики онкологических заболеваний;

- способности к зачатию.

Он необходим при:

- состоянии

инсулинорезистенции;

- аутоиммунных состояниях (для регуляции и нормализации иммунной реакции);

- диабете первого и второго типа;

- сердечно-сосудистых заболеваниях;

- воспалениях (в качестве ингибитора ЦОГ-2).

Вы можете удивиться, но я сразу же выбрал скромный витамин D как наиболее важную пищевую добавку

(чуть позже я расскажу о не менее важном рыбьем жире). И вот почему: мы заинтересованы в том, чтобы контролировать свои питание и образ жизни. Большая часть усилий направлена на снижение соматического воспаления. Витамин D снижает и контролирует воспаление. Получать его в достаточном количестве нелегко, поскольку обычно мы находимся в помещении, проводя на воздухе под воздействием солнечного света ограниченное время. Те из нас, кто выбирает мясо животных, выкормленных травой на свободном выпасе, и рыбу, пойманную в открытых водоемах, получают

достаточное количество жирных кислот n-3 (EPA/DHA) и не нуждаются в дополнительном приеме рыбьего жира. В питании этих людей отношение n-3/n-6 равно 1 : 1 или 1 : 1,5, и у них в этом смысле все в порядке.

Где его взять?

На протяжении всей своей истории человечество получало витамин D благодаря процессу фотосинтеза, в котором солнечные ультрафиолетовые лучи трансформируют холестерин в D₃. Мы также можем получать витамин D из некоторых продуктов животного происхождения, таких как печень

или витаминизированное молоко, но при употреблении печени могут возникать различные проблемы (высокий уровень витамина А). Хотя витамин А выступает в паре с витамином D, передозировка витамина А делает его ингибитором витамина D. Интересно, что основным нашим источником витамина А было преобразование каротеноидов (многие слышали о бета-каротине) в ретинил-пальмитат.

Сколько его нужно?

Неудивительно, что официальные рекомендации по витамину D впечатляют не менее, чем статистика заболеваний

рахитом, цингой и малокровием! В большинстве документов рекомендуется приблизительно 200 международных единиц (МЕ) витамина D (речь идет о D₃). Там объясняется, что основное внимание уделяется недопущению деминерализации костей. Очевидно, что те уровни витамина D, с которыми происходила эволюция человека как биологического вида, учтены не были. Несмотря на то что синтез витамина D – это переменная, зависящая от многих факторов, включая пигментацию кожи (более темная кожа производит витамина D меньше, чем кожа более светлых людей), географическую широту (мы

получаем больше ультрафиолетовых лучей на экваторе), загрязнение воздуха (высокие уровни загрязнения воздуха затрудняет проникновение ультрафиолетовых лучей и, следовательно, снижают количество получаемого витамина D), подсчет норм наших предков в потреблении витамина D дал результат 10 000–20 000 МЕ в день, потому что много времени они проводили на солнце!

Вот интересная информация. Официальные рекомендации по уровню витамина D для тканей и крови держатся вблизи отметок ~30–35 нг/дл, тогда как жители экваториальных стран, проводящие много времени на солнце, имеют

уровень витамина D в тканях не менее 65–80 нг/дл. Многие исследования отмечали, что уровни выше 50 нг/дл являются защитными от рака и аутоиммунных заболеваний, что неудивительно, поскольку они соответствуют уровням, нормальным для наших палеолитических предков. Я считаю, что для большинства людей было бы неплохо принимать добавку витамина D₃ в гелевых капсулах 2000–5000 МЕ в день. Шестимесячная доза обойдется вам менее чем в десять долларов. Принимайте витамин утром с едой, содержащей жиры. Если вы хотите проследить за изменениями в крови,

то вы должны найти добавки, дающие вам ~50–65 нг/дл. Да, это значительно выше, чем официально рекомендованный уровень, но я думаю, польза намного перевесит любые негативные аспекты. Страдающим гиперпаратиреоидной болезнью нужно поддерживать дозы менее 1000 МЕ в день, поскольку эти люди подвержены повышенному риску интоксикации витамином D.

Пребывание на солнце

В своей замечательной книге «Сила белка: план жизни» врачи Майкл и Мэри Идс предлагают солнечные ванны как способ получения витамина D. Они

рекомендуют расчеты, основанные на месте (географической широте) вашего проживания и природном уровне пигментации вашей кожи и позволяющие определить, сколько солнца вам нужно, чтобы ваш организм произвел нужное количество витамина D. Лично я считаю этот метод самым лучшим для достижения необходимого уровня витамина D, хотя если говорить честно, большинству людей очень трудно им воспользоваться. Ключом ко всему процессу должны быть слова: «Безопасное разумное увеличение времени пребывания на солнце». Это ужасно трудно выполнить, если вы живете в

относительно холодном месте, где небо закрыто облаками, у вас есть дети или ваша работа не позволяет вам просто находиться на солнце в течение от двадцати минут до часа в день. Если вы можете создать для себя условия, позволяющие вам постепенно увеличивать время пребывания на солнце, с тем чтобы повысить уровень витамина D до желательного, то сделайте это! Если вы беспокоитесь по поводу рака кожи, то запомните: если постепенно наращивать время загара (не сжигая при этом кожу), это *уменьшит* вероятность развития многих онкологических заболеваний. Главный фактор риска в

возникновении рака кожи заключен в нечастых и серьезных ожогах. Подумайте своей головой! Если вам не удержаться от того, чтобы не сгореть, поскольку вы приняли на грудь слишком много северокалифорнийских «Маргарит», когда загорали, то лучше остановиться на витамине D как добавке. Но если вы хотите получать ваш витамин D посредством солнечных ванн, то зайдите на сайт Robbwolf.com, где вы найдете справочный материал, который поможет вам подсчитать время нахождения под воздействием ультрафиолетовых лучей для данной местности.

H1N1 и витамин D

Хотя большинство заболеваний, связанных с нехваткой витамина D, являются хроническими и дегенеративными, но особо наглядно сила этого витамина может быть продемонстрирована на примере острого инфекционного заболевания, каким является грипп, вызываемый вирусом А (H1N1). Последние несколько лет этот вирус пользуется большим вниманием средств массовой информации, поскольку он стал причиной многих смертей и вызываемое им заболевание является очень серьезным. Основное опасение заключается в том, что эта форма

гриппа может модифицироваться в ту, что убила миллионы людей по всему миру в 1918 году. И подобное, к несчастью, возможно. Насколько мы поняли из эпидемиологии H1N1, низкое содержание витамина D в организме является не только фактором риска заражения этой болезнью, но также и фактором, определяющим то, насколько серьезно вирус проявляет себя в каждом организме. Но хочу напомнить, что уровень содержания этого витамина порядка 50 нг/дл снижает вероятность заражения вирусом или возникновения «цитокинового шторма» (гиперцитокинемии).

Жирные кислоты омега-3

Обо всех важных подробностях, связанных с жирными кислотами комплекса омега-3, я уже рассказал в главе 5. Здесь мы только освежим свои знания. Помните, что в отношении жирных кислот омега нас волнуют только две вещи: тип и соотношение. Нам нужны две длинноцепочечные формы — эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозогексаеновая кислота (ДГК), — которые в основном содержатся в рыбе, выловленной в открытых водоемах, и в мясе животных, выкормленных травой. Соотношением кислот $n-3$ к $n-6$,

подходящим нам наилучшим образом, считается от 1 : 1 до 1 : 2.

Чем они полезны?

Если вы вспомните главу 5, то можно перефразировать ваш вопрос: «А чем они только не полезны?» Кислоты омега-3 влияют на большое количество гормональных систем и систем межклеточных связей, включающих простогландины, лейкотриены, цитокины и тромбоксаны. Это означает, что жирные кислоты омега-3 воздействуют на:

- рак (дифференцировка клеток и апоптоз);
- аутоиммунные заболевания

(контроль и нормализация иммунной реакции);

- чувствительность к инсулину/инсулинорезистентность;
- нейродегенеративные заболевания;
- восстановление сил;
- способность к зачатию.

Где их взять?

Как я уже говорил, исторически мы получали жизненно необходимые жиры (как омега-3, так и омега-6) из мяса убитых нами диких животных и пойманной нами рыбы, а также из таких менее аппетитных источников, как черви, личинки и насекомые. Наше современное меню, в котором

преобладает мясо животных, выкормленных зерном, и рафинированное масло, богатое жирными кислотами омега-6, полностью изменило важный баланс n-3/n-6.

Сколько их нужно?

Количество необходимого нам рыбьего жира зависит от конкретного человека и ситуации. Для тех, у кого имеются признаки систематического воспаления, ожирение или диагноз, связанный с инсулинорезистентностью или аутоиммунным состоянием, количество, назначаемое в качестве первоначальной дозы, может быть

очень значительным. Вплоть до 1 г ЭПК/ДГК на каждые 4,5 кг веса тела в день. Продукты будут изменяться в зависимости от содержания в них жирных кислот. Вы сможете пользоваться табл. 4, составленной нашими друзьями на Whole9life.com/fish-oil.

Таблица 4. Потребление
рыбьего жира

Рекомендации по потреблению рыбьего жира для больных, страдающих ожирением, и для людей с сильными воспале- ниями: 1 г/4,5 кг веса тела		Рекомендации по потре- блению рыбьего жира для стройных и спортивных: 0,25 г/4,5 кг веса тела	
вес человека, кг	рыбий жир, г	вес человека, кг	рыбий жир, г
67,5	15	67,5	3,75
84	20	84	5
112,5	25		
135	30		

Это количество кажется большим, но вам придется потерпеть месяц-другой, чтобы ускорить процесс выздоровления.

Если общее состояние вашего здоровья хорошее, вы занимаетесь спортом и правильно питаетесь, вам достаточно дозы 0,25–0,5 г на 4,5 кг веса вашего тела. Если вы получаете большую часть ваших белков от

животных, питавшихся травой, или от рыбы, пойманной в открытом водоеме, и не употребляете в больших количествах тяжелых жиров омега-6 (подсолнечное и соевое масло и т.п.), то, возможно, вы и не нуждаетесь в этой добавке. Но как это узнать? Можно сделать простой анализ крови на ЭПК и выяснить, каково положение дел. Но, честно говоря, я редко сталкивался с ситуацией, когда такой анализ был необходим. Проще судить по тому, как вы себя чувствуете. Если вы победили инсулинорезистентность, скинули вес, выглядите и чувствуете себя отлично, ваша потребность в рыбьем жире снизится. Многие из

наших здоровых клиентов принимают рыбий жир из расчета 0,5 г на 4,5 кг веса.

Торговые марки и сорта

Существуют сотни поставщиков рыбьего жира. Некоторые из них замечательные, некоторые – не очень. Качество сильно разнится, но мне нравятся следующие компании: *Nordic Naturals, Carlsons, Barleans.*

В капсулах или жидкость?

Это зависит от... Просто большую порция рыбьего жира легче проглотить в виде капсулы. Многие жалуются на необходимость глотать

целую пригоршню капсул с каждым приемом пищи. Помните, что рыбий жир – жизненно важный продукт, который должен быть в вашем рационе, но не всегда бывает. Те же самые люди, которые ворчат, принимая рыбий жир, испытывают трудности с похудением, восстановлением собственного здоровья и продвижением вперед. Попробуйте не отказываться от рыбьего жира в течение месяца-другого, и вы удивитесь своим достижениям.

Брать ли рыбий жир «аптечного качества»?

Сверхочищенный рыбий жир

гораздо дороже, но вы получаете то, за что платите. Многие люди, у которых обычный рыбий жир вызывает проблемы с желудочно-желудочным трактом, без проблем употребляют сверхочищенный.

Как быть с токсичными веществами типа ртути или полихлориновых дифенилов (ПХД)?

Ртуть — высокотоксичный металл, который, к несчастью, аккумулируется во многих породах рыбы и других морских обитателей. Неорганическая ртуть трансформируется в металлорганический катион ртути —

метилртуть, вещество, которое может накапливаться в организмах живых существ. Крупные дольше живущие существа накапливают в себе больше ртути, чем более мелкие с короткой продолжительностью жизни. Ртуть поражает нервную и важные ферментные системы. Она очень вредна, и ее излишнее потребление может создать проблемы. Но рыбий жир не является источником ртути. Ртуть тесно связана с белками, а в рыбьем жире, даже относительно необработанном, почти нет белка, а следовательно, нет и ртути.

ПХБ — это органические ядовитые вещества, попадающие в природу из промышленных отходов в

результате сельскохозяйственной деятельности и из пластика. ПХБ может и аккумулируется в наиболее жирных частях рыбы, но опять стоит вспомнить, что породы рыб меньшего размера содержат значительное меньшее количество вредных веществ. Поэтому сардины и скумбрия – хорошие источники рыбьего жира. Это говорит и в пользу сверхочищенных сортов рыбьего жира, поскольку в ходе процесса микродистилляции практически все ядовитые вещества удаляются.

А как с соотношением ЭПК/ДГК (эйкозапентановой и докозагексаеновой кислот)?

Это зависит от исходного сырья для получения рыбьего жира. Хорошим считается равное соотношение, хотя некоторые исследователи полагают, что перевес в сторону ДГК лучше по причине усиления положительного влияния на неврологическую функцию.

Как с матерями и младенцами?

Беременные и кормящие грудью матери должны сфокусироваться на продуктах с большим содержанием ДГК, поскольку эта кислота является основным строительным материалом для растущего мозга, будь это зародыш или младенец. Детям до

трех лет следует давать добавки *исключительно* с ДГК, поскольку излишнее количество эйкозапентановой кислоты может привести к ограничению синтеза арахидоновой кислоты в организме детей и таким образом затормозить развитие нервной системы. Доза ДГК должна составлять 0,5 г для грудных младенцев, 0,7 г для детей в возрасте от 1 до 3 лет с постепенным переходом к 1–2 г в день для детей в возрасте от 4 до 13 лет.

Докозагексаеновая кислота (ДГК) из водорослей

Один продукт может разрешить многие из перечисленных выше

проблем, успокоив к тому же тех, кто проявляет озабоченность излишним выловом рыбы и нарушением баланса в природе.

Извлеченная из водорослей ДГК не только идеально подходит для матерей и младенцев, но к тому же свободна от ядовитых веществ, способна храниться долго и по мере роста спроса на этот продукт будет оставаться в рамках невысокой цены. А если учесть, что ДГК трансформируется в наших организмах в ЭПК, то эта добавка действительно является хорошим выбором.

Магний

Магний — жизненно важный минерал, к сожалению, находящийся в тени своего двухвалентного кузена — кальция. Интересно, что о кальции мы слышим постоянно, но очень редко — о магнии, сыгравшем важную роль в эволюции наших генов. Магний присутствует в нашем организме в виде различных солей. Самые известные из них: оксид магния, хелат магния и цитрат магния. Лучше всего в качестве добавки использовать цитрат магния (магниевая соль лимонной кислоты), поскольку он хорошо усваивается организмом.

Как он действует?

Помимо непосредственного участия в огромном количестве ферментных реакций в нашем организме магний влияет на свертывание крови, производство энергии, мышечное сокращение и передачу нервных импульсов. Дефицит магния является одной из причин:

- инсулинорезистенции;
- сердечно-сосудистых заболеваний;
- синдрома хронической усталости/фибромиалгии;
- высокого кровяного давления.

Где его взять?

Фрукты и овощи, особенно темно-зеленые овощи, считаются лучшими источниками магния.

Сколько его нужно?

Хотя рекомендованная ежедневная норма магния для взрослых составляет 300–400 мг, это мизерное количество в сравнении с рационом наших первобытных предков. Наиболее реалистичным количеством можно считать 1200–2000 мг (1,2–2 г) в день. Большое количество молочных и зерновых продуктов в рационе современного человека вытеснило фрукты и овощи, увеличив тем самым общее

потребление кальция. Одновременно наше потребление магния снизилось до уровня в значительной мере более низкого, чем тот, который существовал у наших предков. И хотя наше потребление кальция довольно высоко, магний является основным кофактором в формировании костей и фактически усиливающим усвоение кальция. Вместо того чтобы сосредоточиваться на увеличении потребления кальция для укрепления костей, мы должны больше внимания уделять упражнениям на поднятие тяжестей, поддерживать адекватные уровни витамина D, исключить из своего рациона антипитательные вещества и раздражающие кишечник

продукты и достигнуть такого уровня содержания магния, какой был у наших предков.

Я встречал многих людей, ощущающих пользу от магния (включая себя самого), а наиболее эффективной формой его потребления считаю газированные напитки с содержанием магния типа «Natural Calm» («Натуральное спокойствие»). Магний обладает расслабляющим действием, которое может быть почти успокаивающим для многих людей. Доза в 400–600 мг цитрата магния, растворенного в теплой воде и принятого перед сном, настолько успокаивает, что я и сейчас нахожусь в состоянии

ожидания ее приема. Если вы относитесь к тем немногим, кто реагирует на магний «пародоксальным» образом, то есть он стимулирует вас, тогда принимайте его утром перед прогулкой.

А если принять слишком много магния?

Такое случается. Самое худшее, что из этого может выйти, — вы окажетесь «прикованными» к унитазу. Магний может быть очень сильным слабительным средством!

Стимуляторы пищеварения

Конечно, в рационе наших предков не было никаких стимуляторов пищеварения, но они могут быть полезны многим людям, страдающим от пониженной кислотности в желудке и слабого пищеварения. Я рекомендую следующие стимуляторы пищеварения: гидрохлорид бетаина, бычья желчь, протеазы, липазы и амилазы.

Как они действуют?

Гидрохлорид бетаина помогает

повысить кислотность в желудке. Несмотря на то что в желудке происходит только малая часть процесса пищеварения, большая часть сигналов, появляющихся на более поздних стадиях пищеварительного процесса, инициируются высокой концентрацией желудочного сока. Многие узнают о высокой кислотности из-за газоестрофагеальной рефлюксной болезни, но подавляющее большинство проблем пищеварения вырастает из высокого уровня инсулина и непереносимости зерновых продуктов.

Бычья желчь помогает

эмульгировать жиры, делая их более пригодными для пищеварения. *Помните*, что это означает незаменимые жирные кислоты, антиоксиданты и жирорастворимые витамины! Вам действительно нужна хорошая усвояемость жиров!

Протеазы, липазы и амилазы

Это пищеварительные ферменты, обычно производимые поджелудочной железой, они помогают переваривать белки, жиры и углеводы. Низкая кислотность желудочного сока или воспаление поджелудочной железы, вызванное непереносимостью зерновых продуктов, ненормальная флора в кишечнике или высокий уровень инсулина могут привести к уменьшению секреции ферментов в тонком кишечнике и тем самым снизить эффективность

пищеварительного процесса.

Где их взять?

Только в добавках! На рынке множество предложений, но мне нравится продукт «Super Enzymes» компании *NowFoods*. Он недорог и очень эффективен.

Сколько их нужно?

Поддержка процесса пищеварения особенно важна тем, кто перенес заболевания желудочно-кишечного тракта, страдает аутоиммунными болезнями или имеет систематическое воспаление. А те, у кого был удален желчный пузырь, должны выполнять

следующие рекомендации по приему гидрохлорида бетаина.

Начать с одной капсулы в каждый прием пищи в течение 1–2 дней. Вы ощутили что-то вроде тепла в эпигастральной области (непосредственно под мечевидным отростком, где сходятся ребра)? Если это так, то, возможно, вам не требуются стимуляторы пищеварения. Если вы этого тепла не ощутили, то принимайте по 2 капсулы с каждым приемом пищи день или два. Есть тепло? Если нет, то продолжайте постепенно увеличивать дозу, пока она не дойдет до 5 капсул с каждым приемом пищи. Если вы и после этого все еще

не ощущаете тепла, просто остановитесь на этой дозе и принимайте ее с каждым приемом пищи до тех пор, пока не почувствуете тепло в животе после еды. С какой бы дозы это ощущение не появилось, уменьшайте ее по 1 капсуле за прием пищи, пока вы не начнете переваривать пищу без помощи стимуляторов пищеварения.

Смогу ли я получить эти пищеварительные ферменты, если съем миску фруктов?

Нет! Запомните: большинство принимаемой вами пищи должно состоять из белков, овощей и жиров. Главное, в чем помогают вам

ферменты, – это расщепление белков и жиров. Если вы едите что-то, в чем нет ни белков, ни жира, то вы тратите свои усилия попусту.

Как долго я буду нуждаться в пищеварительных ферментах?

Я не знаю, это зависит от того, насколько слабо ваше пищеварение, каков уровень стресса и последовательно ли вы выполняете рекомендации в выборе пищи, упражнениях и образе жизни. Мне лично пришлось испытать много неприятных ощущений после моих «кувырканий» в лагере веганов. На то, чтобы привести пищеварение в порядок, ушло несколько лет. После я

начал свой бизнес, лишивший меня
спокойного сна, постоянно проводил
время в командировках и в результате
заработал адреналиновую усталость
и расшатанное пищеварение. *Снова!*
Будьте умнее меня, пожалуйста!

Пробиотики

Под *пробиотиками* понимается большая и постоянно растущая группа микроорганизмов, населяющих наш кишечник и абсолютно необходимых для нормального функционирования пищеварительной и иммунной систем. Среди бактерий в пробиотики входят различные лактобактерии, бифидобактерии и некоторые виды из класса бацилл. Но к ним также относятся и полезные грибы, например сахаромикеты Буларди (лат. *saccharomyces boulardii*).

Как они действуют?

Я могу написать книгу об одних только пробиотиках. Заголовок будет поразительным: «Бактерии, запоры и вы: как полезные бактерии могут сделать вас здоровее и дать вам возможность выглядеть симпатичнее в бикини». Ну а если серьезно, пробиотики до сих пор в значительной степени недооценивались и только теперь начинают привлекать то внимание исследователей, которое они заслуживают. Список ролей этих бактерий очень многообразен, но они важны не только для процесса пищеварения, но также и для защиты внутренней поверхности кишечника.

Полезная флора (живая масса бактерий в нашем кишечнике) фактически выстилает ворсинки и микроворсинки с такой плотностью, что бактерии можно признать за первый слой кишечника. Эти бактерии вымещают потенциально патогенные бактерии, дрожжи и организмы-паразиты, помогают нам переваривать макронутриенты и отвечают за производство различных витаминов из молекул-предшественников. Мы также приходим к выводу, что флора нашего кишечника имеет тесную связь и влияет как на иммунную, так и нервную систему. Некоторые типы бактерий, обитающих во рту, как

оказалось, полезны в профилактике и предотвращении периодонтальной болезни. Эти маленькие ребята делают большую работу!

Где их взять?

Многие из вас, конечно, знакомы с такими ферментированными продуктами, как йогурт, кефир, мисо, кимчи и квашеная капуста. Все эти продукты, если только они не пастеризованные, дают нам различные культуры полезных бактерий. Те, кого подташнивает, могут пропустить следующую часть! А где наши предки брали полезную флору, когда не было ни йогурта, ни кимчи? Ну, скажем,

они особым образом относились к внутренностям травоядных животных. Я понимаю, что вообразить себе такое не очень приятно, но в желудочном-кишечном тракте травоядных животных живут те же самые бактерии. И кишки травоядных были большим и постоянным источником полезных бактерий для наших предков.

Сколько их нужно?

Для пробиотиков не существует никаких рекомендованных дневных норм (RDA), как и каких-то особых инструкций, но я считаю, что их нужно употреблять чем чаще, тем лучше, пользуясь различными

продуктами. Я бы рекомендовал обратить особое внимание на ферментированные овощи типа квашеной капусты, кимчи и т.п. Вы сможете найти непастеризованные версии этих продуктов в большинстве супермаркетов, посещаемых хиппи. Но если вы чувствуете в себе талант, вы можете приготовить все у себя дома. Только помните, что в большинстве этих продуктов много соли и они могут создать проблему для тех, кто страдает повышенным артериальным давлением или нарушениями сна.

Если вы используете продукты питания как основной источник пробиотиков, то постарайтесь

употреблять богатые пробиотиками продукты не реже 1–2 раз ежедневно. Если вам надоели эти продукты, попробуйте смесь пробиотиков «Jarro-Dophilus» или продукты компании *New Chapter*. Принимайте добавки по утрам, сразу же после пробуждения, и просто следуйте рекомендациям на этикетке. Помните, это живые культуры! Употребляйте их вовремя и храните в холодильнике.

Сахаромицеты Булларди (*Saccharomyces boulardii*)

Если случится, что вам придется принимать антибиотики, я очень рекомендую восстанавливаться с помощью полезной культуры — грибка сахаромицеты Булларди (СБ). Антибиотики убивают не только патогенные бактерии, но также и полезные. Это может привести к грибковой инфекции типа *Candida albicans* или бактерии типа *Helicobacter pylori*. Поскольку СБ — грибок, антибиотики на него не влияют. Его можно брать с собой в дорогу, поскольку он устойчив к

теплу. Начинайте принимать СБ за 5–7 дней до того, как отправиться куда-то, и вы уменьшите вероятность того, что в дороге у вас случится понос.

Йод

Йод – микроэлемент, которого, возможно, пока не хватает в современной интерпретации палеолитической диеты.

Как он действует?

Йод – главная составляющая тиреоидных гормонов тироксина (Т4) и трийодотиронина (Т3). Т3 более биологически активный из гормонов. Он играет важную роль в способности к зачатию, в контроле гормональной деятельности и многих других важных для жизни процессах.

Где его взять?

Различные виды водорослей, морепродукты и рыба являются замечательными источниками йода. Если вы только не живете там, где земля богата йодом (существует несколько таких мест), вам, скорее всего, понадобится дополнительное количество йода в виде добавок или вы должны включать морскую капусту и ламинарию в свой рацион. Йодированная столовая соль — наиболее распространенный и удобный источник для многих людей, но при переходе на палеодиету большинство людей значительно уменьшают количество потребляемой соли.

Сколько его нужно?

Безопасная доза для большинства людей составляет 150 мкг в день, хотя беременные и кормящие женщины могут потреблять до 200–300 мкг в день. Кстати о женщинах. Я заметил, что некоторые из моих клиенток имели явные симптомы гиперинсулинизма, в том числе аменорею и трудности с зачатием. Эти женщины приняли палеодиету, начали заниматься физическими упражнениями, но они не видели никаких улучшений в проблемах, связанных с отношением эстрогены/инсулин. Йод – весьма важный продукт в метаболизме

эстрогенов, поэтому я посоветовал этим женщинам дополнительно употреблять по 150 мкг йода в день, и они почти сразу заметили улучшение своего состояния.

Мне действительно нравятся морские водоросли в том виде, в котором их готовят японцы, но определить, сколько йода вы можете получить из этого источника, чрезвычайно трудно. Если вы подозреваете, что вашему организму недостает йода, я предложил бы вам сделать анализ крови с целью проверки уровня тиреоидных гормонов и увеличил бы потребление йода на 150 мкг в день. У многих людей с нормальным уровнем

тиреоидных гормонов наблюдается значительное улучшение общего самочувствия, когда они увеличивают норму потребления йода. Средние значения – это средние значения для большинства. Это значение может тем не менее не отражать количество, оптимальное для вашего организма.

Тиоктовая кислота (альфа-липоевая кислота) + N-ацетил-L карнитин

Эта комбинация слегка отличается от других тем, что направлена на улучшение работы познавательной и половой функций организма. Тиоктовая кислота – мощный растворимый в воде и в жире антиоксидант. N-ацетил-L карнитин (NAC) – модифицированная форма важной аминокислоты карнитина.

Как это действует?

Тиоктовая кислота – не только

антиоксидант, растворимый в воде и в жире. Она также помогает восстановить антиоксидантное действие витаминов С и Е. Эта кислота полезна для ослабления инсулинорезистентности и особо ценна при диабетической нейропатии. N-ацетил-L карнитин важен для метаболизма жира, поскольку молекулы карнитина выступают в качестве транспортных для жиров, проникающих в митохондрию клеток и в последующем используемых для энергии.

Где ее взять?

Большое количество тиоктовой кислоты содержится в мясе диких

животных или домашнего скота, выкормленного травой. В мясе выкормленных зерном животных, к сожалению, этой кислоты нет совсем. НАС образуется в организме из карнитина.

Многие компании, например *Jarrow*, предлагают комбинацию N-ацетил-L карнитина и тиоктовой кислоты в одной капсуле или таблетке, но можно купить их и отдельно, самостоятельно подобрав дозу.

Сколько ее нужно?

Оптимальную дозу придется определять самому, но 600–1200 мг НАС сразу же после утреннего

пробуждения натошак замечательно убирает «туман» из головы. Действие NAC не такое стимулирующее, как у кофе, но шум в голове пропадает. Вы будете ощущать его положительное действие каждое утро, но особо полезно принимать NAC наутро после того, как вы немного «перебрали» накануне. Иногда тиоктовая кислота слишком снижает ваш сахар. В такой ситуации принимайте ее с небольшим количеством пищи. Помните, что тиоктовая кислота *действительно* улучшает чувствительность к инсулину, а это может означать снижение сахара более чем необходимо.

Эпилог

Ух! Не устали от чтения? Как вы себя чувствуете? Может, вас обнять? Думаю, что у вас возникло желание попробовать программу? Тридцать дней – совсем недолго. Сделайте эту попытку и потом оцените. Вполне резонно у вас возникает вопрос: «А стоит ли?» Тысячи людей, с которыми я работал, решительно ответили: «Да, стоит!» Вначале люди принимают программу как «диету», но очень скоро осознают, что она перерастает в жизнеспособную долговременную программу их бытия. У разных людей разные

степени вовлеченности, и это здорово. Идея в том, чтобы улучшить вашу жизнь, а не навязывать вам какую-то идеологию.

Так куда держать курс? Скажем, общественность критично относится к нашим успехам и ее поддержка не на нашей стороне, поэтому я советую чаще заходить на сайт www.robbswolf.com. Вы найдете там достаточное количество ресурсов и порталов, принадлежащих тем, кто разбирается в «примитивном образе жизни». У меня есть ссылки на многие фантастически интересные блоги и сайты, некоторым из них следует уделить особое внимание. Мой

наставник профессор Лорен Кордейн
ведет великолепный
сайт www.thepaleodiet.com.
Обязательно прочтите его книгу
«Палеодиета», а для тех, кто
тренируется на выносливость, я
рекомендую его книгу «Палеодиета
для спортсменов». Если вы
выбираете оборудование для
домашнего тренировочного зала,
зайдите на сайт www.cathletic.com.
Гимнастические кольца (для
горизонтальных подтягиваний и
многих других упражнений) и
материал для тренировок
посмотрите на сайте тренера
Кристофера
Соммера <http://gymnasticbodies.com>.

Прекрасный инвентарь для эффективных ежедневных занятий по программе тренера Майкла Разерфорда вы найдете на сайте www.coachrut.blogspot.com. Еще один замечательный ресурс по тренировкам и упражнениям в «примитивном стиле» — www.movnat.com.

Тем, кто хочет найти рецепты закусок и быстрых блюд для палеокухни, я советую сайт <http://paleobrand.com>. Там вы найдете полный список деликатесов (без глютена, зерновых и молочных компонентов), приготовленных из мяса животных, питавшихся травой, рыбы, пойманной в открытых

водоемах, и экологически чистых (органических) овощей.

Пожалуйста, присылайте свои письма с описанием собственного опыта в палеопрограмме на сайт www.robbwolf.com, и вы обязательно получите ответ от меня. Я поделился с вами своей историей, теперь – ваша очередь.

notes

Примечания

Подкаст — разновидность блогинга, когда пост не набирается руками на клавиатуре, а наговаривается в микрофон. —

Примеч. ред.

Бариатрия – раздел медицины, посвященный лечению ожирения. –
Примеч. ред.

Липаза (от греческого «липос» – «жир» и «асе» – «отрезать») в буквальном переводе – «отрезающий жир».

Малкольм Гладуэлл – канадский журналист, социолог, автор журнала «The New Yorker». – *Примеч. ред.*

Вы заметите, что анализ питательных свойств мяса животных, находившихся на свободном выпасе, покажет небольшое количество транс-жиров. Стоит ли впадать в панику из-за этого? Нет. Поскольку это нормально и, как ни странно звучит, даже полезно. Транс-жиры, имеющиеся в этом мясе, создаются естественным путем и являются здоровым продуктом. Они включают в себя такие жирные кислоты, как, например, конъюгированная линоленовая кислота (CLA), обладающая противораковыми и

антиоксидантными свойствами, а также ускоряет рост мышечной ткани и помогает в борьбе с ожирением. Вывод: транс-жиры в мясе скота, выкормленного травой на свободном выпасе, *не являются* проблемой.

Конечно, это обобщение, существуют различные вариации на эту тему. Если у вас есть ДНК-индикаторы «ХУ», все фактически сводится к сексу. Если вы несете генотип «ХХ», то вещи становятся более сложными. В пище должны быть продукты, производные от какао. Сон требует специальной одежды, обычно называемой «PJ» (пижамой).

Окислительный стресс – процесс повреждения клетки в результате окисления. – *Примеч. ред.*

Принцип Парето, или принцип 20/80, – эмпирическое правило, названное в честь экономиста и социолога Вильфредо Парето: «20 % усилий дают 80 % результата, а остальные 80 % усилий – лишь 20 % результата». – *Примеч. ред.*

Типы продуктов в продуктовых группах выбраны из списка наиболее потребляемых в рационе граждан США. Цифры в скобках представляют относительные оценки по семибалльной шкале (7 = наивысшая, 1 = наименьшая). RE – эквивалент ретинола.